Luty 1934

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3 I ptr. | Nr. 2.

T r e ś ć:

Luty 1934.

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3. I ptr. | Nr. 2.

Walka z rakiem.

III.

Rozumie się, iż nie wszystkie wyleczenia się udają i homeopatji i nieraz rozpacz może ogarnąć leczącego i pacjenta wobec czasami raptownego pogorszenia; jednakże dość znaczna ilość wypadków się udaje, a to oświetla nam drogę i napełnia nadzieją. Musimy badać, szukać, wynaleźć prawo, które rządzi w tej chorobie i doprowadza do wyleczeń. A musimy to czynić w pokorze, lecz z otwartemi oczyma, znając ludzką słabość oraz omylność, gdy żadna inna droga dotychczas nie istnieje.

W ten sposób doszliśmy do wspólnej platformy z pp. allopatami i chcemy na tej platformie iść wspólnie do celu, wskazując drogę, jaką kroczymy już od dawna i która daje choć część pewności wyleczeń. Chcemy iść wspólnie z allopatją, ale jako równi z równymi. Nie wymagamy, abyśmy szli zawsze w triumfalnym pochodzie na czele, ale chcemy być traktowani jako równowartościowi współzawodnicy. Kierunek nasz i owoce naszej dotychczasowej pracy stanowią oryginalność, wytworzoną na tle skrupulatnych badań naukowych, których nam allopatja, specjalnie w Polsce, przyznawać jeszcze nie chce.

Dla zrozumienia zasadniczego tego zagadnienia trzeba przedewszystkiem uprzytomnić sobie, iż w żyjącym organiźmie każda część zawarta jest w każdej poszczególnej części, jako i w całości, o czem nas poucza badanie wszystkich objawów. Z tego wynika, iż badanie częściowe, w oderwaniu od całości, musi być nieracjonalne. W przeciwieństwie do tego można przyjąć, iż przy badaniu — pamiętając stale o jedności istniejącej — możnaby uzyskać wiadomości, odpowiadające naturze organizmu. Z tego zapatrywania wyszły badania homeopatji. Metoda odmienna, szukająca części winnych i odczepiająca części winne od niewinnych, jest — rozumie się — matką sposobów chirurgicznych. Inaczej chirurgja jest nie do pomyślenia wobec rzeczywistego związku organicznego.

Jeśli przypomnimy sobie orzeczenie sławy światowej, starego lekarza **Paracelusa,** o urodzinach chorób, że choroby nie stanowią wypadków przypadkowych, a są produktem istniejących warunków oraz gotowości przyjęcia się chorób w organiźmie, — jeśli przypomnimy sobie dalsze jego orzeczenia, iż w każdej chorobie należy szukać woli Bożej, to zrozumiemy, że wszystko jest jasne, chociaż tego sami zrozumieć nie zdołamy. „Czemże są nasze wiadomości? Są one niczem!“

Nasz wynalazca dr. Hahnemann uczy, iż w lecznictwie chodzi o całość oraz o widoczne objawy poszczególne, które i on przypisuje czynności Boskiej. Medycyna szkolna czyli allopatja — udająca niewiem jak głośno swoją gruntowną naukowość — jest niczem więcej, jak tylko nauką o drobiazgach i ich małych i maleńkich cząstkach.

Stan obecny nauki o chorobie raka i jej powstaniu nie może jeszcze niczego pewnego podać. Czy rak pochodzi na tle wejścia do organizmu jakichś drobnoustrojów, nie można twierdzić poważnie; są zwolennicy i przeciwnicy tej teorji. W czasach ostatnich udowodniono na zwierzętach, że np. pędzlowanie smołą wywołało prawdziwego raka; czy to samo udałoby się u ludzi, tego nie wiemy. W każdym razie jest to dowód, iż podrażnienia chemiczne mogą wywołać raka. Inni badacze sądzą natomiast, iż dla wystąpienia raka potrzebna jest pewna podatność organizmu, co wskazuje na konstytucyjność choroby. Przeciw zdaniu temu występują przedewszystkiem chirurdzy, którzy wolą, aby rak był chorobą lokalną; zdanie powyższe jest bowiem dla chirurgji wprost niebezpieczne.

Podatność organizmów wobec choroby raka widzą niektórzy w zbyt bogatem odżywianiu, inni w zbytniem soleniu potraw, jeszcze inni w braku soli, w starzeniu się organizmu i w dziedziczności; dawniejsza kiła i gruźlica przygotowują nieraz teren dla raka. Kiedyś sądzono, iż rak nie zdarza się obok gruźlicy, dziś jednakże wiemy, iż się zdarza. Że niektóre wypadki raka powstają na tle uderzeń lub innych uszkodzeń, jest dziś pewnością. Nie będziemy tu przytaczali wszystkich mniej albo więcej rozmaitych zdań o powstawaniu choroby raka; my pisaliśmy już przed dwoma laty, iż mamy w podejrzeniu dość silnem — promieniowanie ziemi.

Istnieje cała liczba chorób oraz narośli, które zamienić się mogą w raka. Tak samo może się rak zespolić z innemi chorobami. Byli tacy, którzy twierdzili, iż przejście malarji czyniło organizm odpornym na raka, jest to wszakże nieprawdą, gdyż choroba raka znachodzi się często w okolicach tropikalnych. Właściwie dziwnem jest, że obok raka znajdujemy też silne reumatyzmy.

Jeszcze niezbyt dawno rozróżniano raki twarde i miękkie.

Djagnoza anatomiczna, nawet za pomocą najnowszych instrumentów i metod jest zawsze jeszcze i często niezupełnie pewna. Pewną jest jedynie djagnoza kliniczna, powstała na tle obserwacji chorego i jego narośli. Rak, to samodzielna narośl, rosnąca na organiźmie bez względu na szkodę temuż organizmowi wyrządzaną. Rak,

to pasorzyt, żerujący na sokach żywotnych swego gospodarza, marnujący go i wytwarzający tak swój własny koniec.

Nie miałoby celu, wyliczanie najróżniejszych chorób raka, gdyż piszemy dla szerokich kół publiczności, a nie dla lekarzy. Wspomnimy tylko, iż prawie na wszystkich i we wszystkich częściach organizmu znachodzi się ta choroba.

Przeważnie znamy raka piersi u kobiet (choć były już wypadki takie nawet u mężczyzn), raka żołądkowego, raka na wątrobie, raka na wardze i języku, w różnych miejscach kiszek i przy odbytnicy. Operacje nie doprowadzają zwykle do wyleczenia choroby; najwyżej udaje się wyleczenie w 10 procentach wypadków, a jednak pp. oftalmologowie czynią wszystko, co tylko mogą, aby nie dopuścić do leczenia homeopatycznego.

Choroba raka jest cierpieniem międzynarodowem; napotyka się ją na całej kuli ziemskiej. Okolice nizinne oraz położone nad większemi rzekami posiadają stosunkowo największą ilość chorych. Mają wszakże i wysoko położone kraje dużą liczbę rakowatych, jak np. Szwajcarja i Szkocja. Niemniej narażone na tę straszną chorobę są górzyste okolice Norwegji. Niemasz na całym świecie miejsca, zabezpieczonego przed tą chorobą. Turcja, Persja, kraje murzyńskie oraz podzwrotnikowe uważano do niedawna jako okolice nie narażone na choroby raka, tymczasem nowsze badania wykazują, iż się mylono. W Ameryce chorują na raka biali cokolwiek więcej niż murzyni. W miastach spotyka się znacznie więcej chorych niż po wsiach. Pomiędzy ludźmi zamożnymi istnieje również więcej chorych niż pomiędzy ubogimi. W Anglji zapadają na chorobę raka najczęściej kominiarze, następnie piwowarzy, szynkarze, kelnerzy i robotnicy, zatrudnieni w górnictwie. Gdy chodzi o płeć chorych, to nie ulega żadnej wątpliwości, iż kobiety dużo częściej chorują na raka niż mężczyźni. Według statystyki dokładnej niemieckiej chorób rakowych liczyło się tam na 22 osoby na 100.000 mieszkańców, co stanowi bardzo niski procent. Tymczasem w latach ostatnich procent ten podniósł się znacznie. Dziwnemby się wydawać powinno, że procent rakowatych w ciężkich więzieniach jest znikomy.

Na kongresie w Madrycie byli lekarze, którzy twierdzili, iż choroba raka staje się coraz to rzadszą, czemu my jak najkategoryczniej przeczymy, a jako dowód przytaczamy statystykę angielską, która stwierdza, iż w czasie od roku 1850 częstotliwość raka podniosła się sześciokrotnie. W Italji występuje ta choroba dosyć rzadko; może nawet w Europie umiera na nią najmniej osób. Zaobserwować można, iż kraje, posiadające słaby przyrost ludności, wykazują dużą ilość rakowatych.

Na niczem realnem nie opartem twierdzeniem jest zdanie, iż ludzie, żyjący jarstwem, są wolni od tej strasznej choroby; jest to tylko fantazja.

Jeśli interesuje się ktoś tem zagadnieniem u zwierząt, to możemy podać, iż zwierzęta również chorują na raka dość często, a głów-

nie zwierzęta domowe. Piszącemu te słowa zdarzyło się, iż przed około 20 laty zdechł mądry pudel na raka w odbytnicy. Konie niezbyt często narażone na raka, bydło rogate jeszcze mniej, a u trzody chlewnej zdarza się rak bardzo rzadko. Natomiast kury chorują na raka dosyć często.

Interesować będzie ogół naszych Czytelników fakt, iż np. ryby chorują także na raka, w tem najczęściej może nasz karp oraz łosoś.

Rozumie się, że tu zachodzi pytanie, czy rak zwierzęcy jest taki sam, jak rak człowieka, ale na to pytanie nie umiemy jeszcze odpowiedzieć; zdaje się, że rak zwierzęcy jest jednak innego rodzaju. Bo i jakże — czy możnaby sądzić poważnie, iż identyczna choroba mogłaby wywoływać te same skutki na zupełnie odmiennym organiźmie?

Na raka chorują też różne rośliny, choć tutaj nazywamy rakiem wszelkie nie chcące się zagoić normalnie narośla i rany. Znany jest na wsi rak ziemniaczany, powstający na tle zarazków, ale nigdzie w naturze roślin niema objawów, podobnych do objawów przy raku człowieka. Nie chcemy jednak zaprzeczać, aby nie istniało pewne podobieństwo rodzajowe tych raków i pytanie to musimy dziś jeszcze pozostawić bez odpowiedzi.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Niebezpieczne wiadomości.

Wiedza jest częstokroć niebezpieczną.

Wiara, jakoby wykształcenie dawało zawsze oświecenie, jest stanowczo mylną; może ona działać także zaciemniająco. Jakżeż dużo ludzi rozbiło sobie już czaszki o twardzizny swych wiadomości, zamiast pływać spokojnie na wodach niewiadomości.

Wiedza paraliżuje częstokroć.

Kiedy w powieści Meyrinka śliska i mokra ropucha z pewnym zamiarem zapytała stonoga, skąd on wie zawsze, którą nogą zaczynać swój marsz i skąd wie, która noga ma być drugą, trzecią, czwartą, piątą, czy dziesiątą, stanie lub idzie dalej po osiągnięciu chodu nogą dziewięćdziesiątą — stonóg stanął, jak sparaliżowany, i nie zdołał ruszyć się ponownie.

I z nami by chyba się nie lepiej działo, gdybyśmy znali wszystkie skomplikowane tajniki naszego oddychania, trawienia, obiegu krwi itd. Mamy tego dowody na niekorzyść naszą, kiedy maszynerja nasza wewnętrzna popadnie w nieporządek, kiedy zachorujemy. Wówczas zastanawiamy się nad naszemi wewnętrznemi funkcjami, zamiast pozostawić to wszystko naturze i dopiero teraz spostrzegamy, iż wiadomości, to jeszcze nie mądrość, oraz że wsłuchiwanie się w nas samych i namyślanie się nad nami samymi nie daje mądrości.

Przyznać musimy, iż jest to nad wyraz interesującem, studjować nasz tak cudownie urządzony organizm, zaopatrzony w liczne kanały i wentyle, w liczne linje i stacje telegraficzne i pocztowe, w labora-

torja chemiczne; wszystko to jest bardzo a bardzo zajmującem i pouczającem. Niestety, ogólne wykształcenie kusi nas, aby ciekawość posuwać jeszcze dalej. Ludzie, niezdolni do przeczytania jakiegoś poważnego dzieła, połykają wprost, gdy zachorują, najwstrętniejsze lecznicze książki domowe, najnudniejsze broszury objaśniające. I zdaje się takim biednym chorym, iż dobrze jest, gdy są jak najgruntowniej poinformowani co do swego cierpienia. W rzeczywistości zaś czynią sobie największe szkody.

Przedewszystkiem przestają wierzyć w postępy nauki i tracą wiarę do niej. Biorą oni wszystkie teorje i twierdzenia dosłownie, co czyni ich podobnymi do Don Kiszota, o którym sławny Shaw wyraził się kiedyś, iż on nie był niczem innem, jak ofiarą swej lektury: Czytanie książek wytworzyło z niego rycerza, ponieważ on jednak brał opowieści książek dosłownie, stał się głupcem, który zabijał skopy, zamiast je pasać. Laik nie wie zwykle, iż prawda rośnie tak często w cieniu błędów, że błędy nieraz były powodem do wydobycia się na wierzch prawdy, że nauka na ogół dużo więcej zdziałała niż obiecywała, co prawda czasami nie to właśnie, czego się spodziewano, a raczej coś ważniejszego nawet. O tem się zapomina, a jedynie fachowiec myśli i pamięta o tem. Bakterjolog, który np. przegląda dziś dzieło prof. Pettenkofera o cholerze, znajduje tam rzeczy, których obecnie nawet inteligentniejszy sztubak nie wierzy, nie odczuwa wcale, że teraz cały budynek naukowy się wywraca i burzy. Inaczej jest z wykształconym lub półinteligentem — ten odczuwa ruinę nauki. I zdaje mu się, że może nawet nic podobnego do cholery nie istnieje. Takiemu zdaje się, iż dobrał się do jakiejś tajemnicy lekarzy, tak, jak czytamy w powieści Czechowa, który odzywa się do lekarza: „Pocóż mi badać puls? Przecież my obaj wiemy, że pulsu niema!"

Skoro chory stracił zaufanie do nauki na podstawie przeczytanych książek, wówczas dopiero zaczyna rozumieć, jak mu to zaufanie było potrzebne wobec tylu niebezpieczeństw, o jakich mu jego książki opowiadały.

Przypominam sobie wprawdzie już nie dosłownie, co pisał niegdyś wielki poeta niemiecki Goethe: „Za co Ałłachowi jestem nadzwyczaj wdzięczny? Że cierpienie odłączył od wiedzy. Każdy chory musiałby rozpaczać, gdyby znał swoją chorobę tak, jak ją zna lekarz!"

Wiadomości stanowią też zupełną słabość. Przyjrzyjmy się tylko najbiedniejszym pacjentom, chorym lekarzom. Ich wiadomości pracują przeciwko nim. Młody lekarz czytał np., iż gruźlica płuc nie oszczędza nawet olbrzymów i że występuje nieraz nawet bez objawów kaszlu. Rozumie się, iż przekonanym jest o swej chorobie gruźlicy tylko dlatego, że nie kaszle i jest silnie zbudowany. Później nauczy się doświadczeniem, stosować prawdopodobieństwo wybuchu tej choroby. Laik do takiego przekonania nie dochodzi prawie nigdy; on utknąć musi na wiadomościach o możliwościach i zatruwa sobie życie.

Wielki filozof Kant pisze: „Lekarzom zdaje się, iż chorym przynieśli dużą korzyść, gdy chorobie nadają nazwę". Czy w ten sposób działają dobrze na umysł chorego, to częstokroć wątpliwe; że tem wywierają pewien wpływ na chorego, to nie ulega kwestji. Taka prosta nazwa zamienia np. dotychczas zwykły sobie kaszel bronchjalny na kaszel z powodu zaatakowania szczytów płucnych; na pierwszy się nie zwraca prawie uwagi, a drugi obserwuje się z pewnem strachliwem zakłopotaniem. Jakkolwiek się nie odczuwa nic więcej, jak pewne zmęczenie i poty nocne, to już sądzi się, iż się choruje na „suchoty" ze wszystkiemi ich przypadłościami. A gdy czasem padnie słówko o „newrozie serca", to pacjent trzyma się kurczowo „serca", a nie newrozy. Szuka i kontroluje swój puls kilkadziesiąt razy na dzień i już tem samem podnosi szybkość obiegu krwi.

Większość ludzi umie umierać z godnością — powiedział ktoś — ale mało mamy ludzi, umiejących chorować z godnością. Otóż ludziska się boją, a gdzie są obawy, tam też muszą być przyczyny. Ile to np. strachów wywołało już słówko „zatrucie krwi" — dla lekarza jest to każde napuchnięcie gruczołów limfatycznych w pobliżu furunkułu.

Rzeczywisty i mądry lekarz, zajmujący się pacjentami, a nie chorobami, wystrzega się zasadniczo, aby słówkami nie wywoływać u tego pacjenta zarodków niebezpiecznych wiadomości. Lekarz taki nie potrzebuje wcale okłamywać pacjenta; on powiada pacjentowi jedynie to, co tegoż obchodzić winno, a przedewszystkiem tylko to, co lekarz na pewno wie. Książki i broszury oraz gazety opowiadają dużo więcej. Z tego powodu też już stary i sławny dr. Hufeland ostrzegał jednego ze swych pacjentów, który się wczytywał w liczne książki medyczne: „Pan jeszcze pewnego dnia skończy z powodu błędu drukarskiego".

Lepiej, gdy pacjent pozostawi niebezpieczne wiadomości swemu lekarzowi. Laik winien wiedzieć tylko to, co go obchodzi we wnętrzu, gdy organizm jest zdrowy, aby potrafił osądzić, ile od tego organizmu wymagać może oraz co mu czynić należy, aby organizm utrzymać w zdrowiu.

Dalej winien laik wiedzieć, ile i jak wielkie postępy poczyniła nauka, aby mu pomagać, gdyby miał nieszczęście i zachorował. Pozatem laik więcej wiedzieć nie potrzebuje.

W Polsce specjalnie winien każdy jeszcze wiedzieć, iż istnieją dwa systemy lecznicze, allopatyczny, czyli urzędowy u nas, i homeopatyczny, czyli postępowy. Ten ostatni wylecza np. choroby zastarzałe, czego na ogół system allopatyczny przeprowadzić do dziś nie umie. Do tego dochodzi duża ilość chorób, jak np. cukrzyca, astma, gruźlica płuc i kości, wole na szyjach bez operacji, no i — rak, rozumie się, że nie we wszystkich wypadkach.

Trzeba umieć rozpoczynać pracę na czas i kończyć używanie także w swoim czasie.

Brak snu.

Marny to los, cierpieć na bezsenność. Zajmowanie się snem nie zdradza zwykle nic dobrego. Kto dobrze sypia, ten o śnie nie wie, tak jak zdrowy na serce nic o sercu nie wie. Wprost nie myśli o tem. I to nie myśli z powodu elementarnego braku wdzięczności, z jakim człowiek zdrowy przyjmuje wszystko jako rzecz jak najzupełniej naturalną. Kogo się wyleczy z bezsenności, ten odczuwa co dnia na nowo pewną wdzięczność za taki dar korzystny.

Bezsenność rzeczywistą przez czas dłuższy napotyka się jedynie u chorych umysłowo lub czasowo chorujących na umyśle. Na ogół rozumie się pod nazwą bezsenności krótszą albo dłuższą utratę czasu zasypiania. Najczęściej utrudnionem jest zasypianie. Godzinami całemi zasnąć nie można, sen ucieka, a następnie sen w paru godzinach rannych nie wystarcza. Przedwczesne budzenie się ma również swoje różne czasokresy. Człowiek zmęczony odczuwa brak snu gorzej niżby odczuwał głód. Kto się podczas nocy częściej budzi, temu się zdaje, iż nie spał prawie całą noc, a tymczasem wcale tak nie jest, gdyż strata czasu snu jest tu rzeczywiście małą. Kto sypia tak lekko, że budzi go najmniejszy szmer, tego nerwy są przeczulone, co dla organizmu szkodliwe.

Przyczyn fizycznych braku snu łatwiej się doszukać niż nerwowych. Bóle, febry, swędzenia, niestrawność, kaszle, dolegliwości sercowe i braki tchu przeszkadzają we śnie. Wyleczenie takich objawów przywraca zdrowy sen. Nikotyna i kofeina (tytoń i kawa) utrudniają zaśnięcie, jeśli się tych rzeczy używa ponad miarę. Alkohol w małych ilościach sprowadza sen, zaś w większych ilościach stanowi przeszkodę, choćby już ze względu na większą objętość napoju, wywołującego sen niespokojny i widziadła senne.

Przeszkody nerwowe należy usunąć zanim zdołamy wywołać sen, a do tego trzeba poznać podłoże nerwowe. Przepracowanie, ciężkie kłopoty, tryb życia nieprawidłowy — to ważne przyczyny braku snu. Jakaś myśl czepia się mózgu i oddala zaśnięcie tak potrzebne. Długie czytanie, lektura podniecająca w łóżku, spędzają sen z powiek, gdy z drugiej strony czytanie w miarę i zaprzestanie czytania z chwilą pewnego zmęczenia u pewnych jednostek sen wywołuje.

Silna praca mózgowa przed pójściem na spoczynek stanowi też przeszkodę w zaśnięciu; mózg zajęty dalej tematem poprzednim, listami pisanemi lub wyliczonemi cyframi.

Wielką przeszkodą są też obawy przed brakiem zaśnięcia lub stała kontrola, ile też już czasu upłynęło bez snu. To zespolenie całych sił nerwowych na jednym punkcie przeszkadza spokojnemu wycofaniu się myślowemu.

Walka przeciwko cierpieniu, objawiającemu się brakiem snu musi być podjęta w kierunku ogólnym. Zasadniczemi koniecznościami są: świeże powietrze, chłodny pokój sypialny i wygodne łóżko. Należy nie dawać przystępu oczom i uszom, aby działały na nie podrażnienia zewnętrzne.. Podniecenia duchowe można skasować

lekkiemi zabawami. Przeszkody fizyczne usunąć można przez usunięcie cierpienia fizycznego. Środek, działający kojąco przeciw boleściom, działa też, choć pośrednio, na wywoływanie snu.

Przeważna ilość ludzi winna jadać wieczerzę na dwie do trzech godzin przed udaniem się na spoczynek nocny, niektórzy jadają wszakże bezpośrednio przed spaniem albo nawet po przebudzeniu się w nocy jakąś drobnostkę. Zbyt mało zwraca się zwykle uwagi na podrażnienia, pochodzące z kiszek. Przeciążenie kiszek, skłonność do wzdęć, które powoduje np. kapusta lub świeży chleb, mogą przeszkadzać wczesnemu zaśnięciu. W takich wypadkach wdostają się pewne trucizny z kiszek do krwi, a te działają powstrzymująco. Lekka wieczorna lewatywa robi tutaj swoje, aby wywołać sen wcześniejszy.

Kąpiel powietrzna w pokoju sypialnym, trwająca dziesięć minut, jest znakomitym środkiem. Uspokajająco wpływają wilgotne okłady i dłuższe kąpiele. Korzystnem jest ochłodzenie wody kąpielowej po jakich 10 minutach o 2 do 3 stopni Celsjusza. Zbyt gorące kąpiele przeszkadzają w usypianiu, wywołując albo bóle głowy lub nieprzyjemne objawy sercowe. Dodatki aromatyczne do kąpieli przyczyniają się do uspokojenia i przez to do prędszego zaśnięcia i lepszego snu.

U osób nerwowych kwestję braku snu stanowi częstokroć tylko kształcenie woli. Podrażnienia i niedomagania nerwowe wewnętrzne można z czasem siłą woli znacznie złagodzić, a nawet zupełnie wykreślić. Znaną jest rzeczą, iż ludzie nerwowi umieją wolę swą tak skoncentrować w kierunku zbudzenia się, że o pewnej godzinie się budzą z zupełną pewnością. Rozumie się, że mogą oni wolę swoją również przeprowadzić, gdy chodzi o zaśnięcie. Można tutaj posługiwać się drobnemi środkami pomocniczemi. Wielki filozof Kant pisze, że artretyczne bóle nie pozwalały mu często zasnąć; wówczas myślał o zupełnie czem innem, np. o Cyceronie, a następstwem było z czasem — zaśnięcie.

Pomocą tu staje się nieraz myśl np. o polach zboża, uginających się pod tchnieniem wiatru, myśl o jakiejś niedrażniącej powieści przeczytanej, liczenie powolne do stu, przypomnienie sobie trzód pasących się na polach itd. Nie trzeba przytem uważać, iż radzimy ogólnie oddalać myśli od ważnych i nie cierpiących zwłoki spraw. Zwykle praktyczniej postąpimy, gdy odłożymy napisanie drażniącego listu na dzień następny, jednakże są ludzie, którzy winni list taki zredagować natychmiast, choćby nawet o północy, ponieważ załatwienie ważnej sprawy umożliwia im zaśnięcie.

Walka przeciwko bezsenności na tle przyczyn jest najczęściej na miejscu, jednakże używanie środków nasennych w niektórych wypadkach można nazywać korzystnem, a mają te środki zadanie pomocnicze w poszczególnym wypadku, nie mają natomiast wchodzić w zwyczaj. Tu musimy ostrzec szerokie koła publiczności przed zażywaniem środków nasennych allopatycznych, gdyż są one prawie wszystkie mniej albo więcej szkodliwe i trujące. Homeopatja posiada całą ilość środków nasennych absolutnie nieszkodliwych, które

oczywiście nie działają tak raptem, jak środki ogłuszające allopatyczne, ale spełniają one swoją powinność. U niektórych osób wystarcza, gdy wiedzą, iż na nocnym stoliku mają leżący środek nasenny, który mogą każdej chwili zażyć.

Gdy chodzi o środki nasenne allopatyczne, słyszy się zdanie, że chyba żaden z tych środków nie odpowiada swemu celowi, boć pocóż istniałoby tyle tych środków. Jest w tem zdaniu pewna racja, a to dlatego, że brak snu, to tak jak np. febra nie stanowi choroby samodzielnej, a jedynie objaw różnego rodzaju przeszkód wewnętrznych lub zewnętrznych. Walka z bezsennością musi się zatem odbywać zawsze na innym odcinku. Jedno i to samo lekarstwo na bezsenność nie może spełnić swego zadania zawsze i wszędzie.

Jeszcze raz ostrzegamy cierpiących na bezsenność, aby nie zażywali środków nasennych allopatycznych jako wielce dla organizmu szkodliwych, a udawali się możliwie do homeopatji, która nie posiada wcale środków szkodliwych, choć spełniających swoje zadanie znakomicie.

Jak należy oddychać?

Nietylko czystość powietrza, jakiem oddychamy, ale i sposób w jaki to czynimy, ma dla zdrowia olbrzymie znaczenie

Sposób oddychania u obu płci różni się znacznie; kobiety oddychają więcej żebrami, wskutek czego płuca rozszerzają się u nich bardziej w poprzek, mężczyźni natomiast oddychają przeponą brzuszną, co powoduje rozszerzenie się płuc wzdłuż. Jednak, w obu wypadkach, nie wszystkie części płuc rozszerzają się równomiernie; najmniej rozszerzają się części górne, czyli t. zw. szczyty płuc, zawsze najmniej ruchome, najmniej przewietrzane i dlatego właśnie najłatwiej ulegające zakażeniu. Jedynie przy silnem oddychaniu szczyty płuc rozszerzają się, gdyż dostaje się do nich powietrze i je dokładnie przeczyszcza.

Oddech głęboki może być umyślny lub pod wpływem wysiłku fizycznego, jak szybka przechadzka, bieganie, gimnastyka, wchodzenie na góry itp., przyczem, jak to każdy wie z doświadczenia własnego, oddycha się znacznie szybciej niż w spokoju.

Szczyty płuc, i tak już mniej ruchome z powodu swego położenia i kostnego otoczenia (z przodu obojczyki, z tyłu łopatki) ulegają zastojowi, zwłaszcza u osób, które prowadzą siedzący tryb życia.

Najswobodniej i najdokładniej odbywa się oddychanie w pozycji stojącej. W pozycji leżącej cała część dolna, przylegająca do przedmiotu, na którym się spoczywa, bywa unieruchomiona; w pozycji siedzącej kręgosłup jest pochylony, żołądek, zwłaszcza napełniony, wciska się od dołu ku płucom i utrudnia oddychanie. Te wszystkie ujemne czynniki odpadają przy oddychaniu w pozycji stojącej. Liczba oddechów w stanie normalnym wynosi w pozycji leżącej 13 na minutę, w siedzącej — 19, a stojącej 23. Oddechy głębokie

wzmacniają mięśnie, rozszerzają klatkę piersiową i płuca, wzmagają ilość krwi dopływającej do płuc, wreszcie wzmacniają je i przewietrzają.

Organy oddechowe można ćwiczyć w sposób rozmaity: 1) przez gimnastykę oddechową, 2) gimnastykę ogólną, 3) przez sporty.

Najlepszym środkiem pobudzającym działanie płuc i serca jest wchodzenie pod górę, które ćwiczy i wzmacnia zarówno serce jak i płuca, ponadto ułatwia odpluwanie. Oczywiście, nie powinno ono być forsowne, lecz ostrożne i stopniowe. W zakładach kuracyjnych leczenie tego rodzaju nazwane jest terenowem. Są to odpowiednio przeprowadzone drogi i ścieżki, wśród łąk i lasów, stopniowo wznoszące się pod górę z oznaczonemi odległościami i ustawionemi gęsto ławkami dla odpoczynku. Bardzo często chorzy na płuca lub serce, którzy początkowo nie byli w stanie przejść kilku kroków bez duszności i zmęczenia, wchodzą po kilkotygodniowych ćwiczeniach terenowych nawet na znaczne wyniosłości bez zmęczenia.

Gimnastyka oddechowa jest szkodliwa w wypadkach gruźlicy, kiedy miały lub mogą mieć miejsce krwiotoki płucne i w silnie posuniętych chorobach serca.

Naturalnie, że tak, jak i we wszystkiem, w ćwiczeniach oddechowych nie należy przesadzać, przesada bowiem prowadzi do osłabienia serca i rozedmy płuc. Najlepiej zawsze zasięgnąć porady doświadczonego i sumiennego lekarza, który ustrzeże od wielu błędów w tym kierunku.

Gimnastyka oddecnowa usuwa niedokrwistość i blednicę, pobudza i usuwa nadmierną wrażliwość serca, działa znakomicie na cały przewód pokarmowy, pobudza apetyt, trawienie, wzmaga ruch robaczkowy jelit, oraz działa znakomicie na wielkie gruczoły brzuszne, t. zn. wątrobę, śledzionę itd. Uprawiając gimnastykę oddechową, należy ściśle przestrzegać następujących zasad:

1) Ćwiczenia należy odbywać na świeżem powietrzu, jeśli w pokoju, to przy otwartem oknie; 2) ćwiczenia odbywać stopniowo: początkowo 3 razy dziennie po pięć minut, po 10 dniach 3 razy dziennie po 10 minut itd. Po **1 miesiącu** ćwiczenia mogą dojść do 4 razy dziennie po 15 minut. 3) do ćwiczeń należy przystępować najmniej w 2 godziny po jedzeniu, 4) w czasie ćwiczeń należy zwolnić wszelkie uciskające część ubrania, kołnierzyki, szelki itp. 5) gdyby podczas ćwiczeń pojawiły się zawroty głowy, należy ćwiczenia przerwać natychmiast.

Pierwsze ćwiczenie: Położyć się poziomo z oparciem pod głową i spokojnie, głęboko oddychać; najprzód z ramionami, położonemi wdłuż ciała, potem ze splecionemi ponad głową.

Drugie ćwiczenie: Wziąć do rąk laskę (ręce w odległości od siebie z początku 44 cm), potem stopniowo coraz to mniej, a więc 36, 32 i potem 30 cm. Ręce z laską opuszcza się najpierw energicznie wdół, potem wznosi się je w górę ponad głową, wreszcie ręce zgina się w łokciach, a laskę opuszcza się poza głowę tak, aby oparła się o dolną

część karku. Należy przytem mocno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta; powtórzywszy ćwiczenie to 10 razy, odetchnąć głęboko i wykonać **ćwiczenie trzecie:** W postawie stojącej odchylić ramiona wtył i chwyciwszy jedną ręką łokieć drugiej, wykonać 10 głębokich wdechów i wydechów.

Somnambulizm (Lunatyzm) czyli wędrówki we śnie.

Nie każdy, kto się zabiera do snu zdrowego, osiąga też cel swego przedsięwzięcia. Każdy z nas zna chyba z własnego doświadczenia ów stan półsenny, kiedy mięśnie spoczywają, a duch nasz pracuje dalej. Na pociechę większości możemy tu powiedzieć, iż z własnego doświadczenia wiedzą tylko jednostki, że istnieje też odwrotna strona medalu; znamy stan senny, gdy duch wypoczywa, a mięśnie pracują. Skoro poruszają się tu wargi, to śpiący mówi przez sen; gdy się zaś poruszają nogi, to śpiący wędruje we śnie.

Ludzie, którym się taki stan przytrafia, opuszczają łóżko i „wędrują" mniej albo więcej daleko, mając minę półsenną i półotwarte oczy. Tak, jak w innych sytuacjach niezwykłych, jak w innych wypadkach wyjątkowych, zaobserwować możemy przy tych wędrówkach często niezwykłą siłę i zdolność posuniętą nawet do sztuk artystów cyrkowych. Gdy się takiego wędrowca nawet energicznie budzi, to pewna senność zawsze jeszcze pozostaje, choć następnego poranku słabo tylko przypomina sobie osobnik ów, co się z nim działo, albo nie przypomina sobie niczego.

Z księżycem nie mają wędrówki te nic do czynienia, choć dawniej sądzono, że światło księżyca pod pewnym kątem nerwowych wyciąga na wędrówki nawet po dachach. Przyczyny tego zjawiska nie należy zatem poszukiwać na obcej planecie, lecz we wnętrzu danego osobnika. Musi wprawdzie panować noc, kiedy takiemu „wędrowcowi" przyświecają gwiazdy, ale także we dnie zdarzają się podobne wypadki zmiany przytomności umysłu; tutaj jednakże tylko pod działaniem hypnozy. Z tych względów rozróżniali starożytni magnetyści „wędrowców" nocnych i dziennych; do rzędu pierwszych zaliczyć musimy jedynie młodzież i dzieci, do drugich zaś tylko osoby dorosłe.

O chorobie mówić tu nie możemy. Wprawdzie zdarza się, iż tacy „wędrowcy" cierpią czasami na nienormalną przemianę materji lub niedokładne wydzielanie gruczołów wewnętrznych, specjalnie gruczołu tarczykowego, tak samo epileptycy podlegają częściej temu zjawisku. Na ogół nie można takich „wędrówek" jednak uważać jako objawu chorobowego i najskrupulatniejsze badania niezdolne wykazać niczego nienormalnego. Najwyżej można stwierdzić pewne zboczenia uczuciowe, jak podrażnienia lub szybkie zmiany humoru. Bardzo często nie można zauważyć i takich objawów, osobniki od-

znaczają się jak najzupełniejszą harmonijnością, a jedyną nadzwyczajnością u nich jest właśnie ten pociąg do nocnych „wędrówek", zdarzający się dosyć często w odnośnych rodzinach.

Profesor J. H. Schultz przytacza w swych pismach rodzinę pewnego profesora uniwersytetu, pochodzącego z familji, w której znachodzili się często nocni „wędrowcy". Pan ten ożeniony był z własną kuzynką i był ojcem czworga dzieci. Wszyscy członkowie rodziny byli „wędrowcami", a wydało się to przy sposobności znalezienia się wszystkich osób naokoło stołu śniadaniowego o godzinie trzeciej nad ranem. Wszyscy zbudzili się na skutek wywrócenia ciężkiego krzesła przez jedną z córek, a krzesło to rozbiło duże zwierciadło. Prof. Schultz obserwował jak najdokładniej całą rodzinę przez przeciąg lat dziesięciu, nie zdołał jednakże stwierdzić u poszczególnych jej członków nic anormalnego.

Ponieważ takie „wędrówki" nocne nie stanowią wcale objawu chorobowego, niema też potrzeby, aby radzić się lekarzy. Swoją drogą jest to zły zwyczaj, dlatego starają się ludzie, aby wędrowców tego rodzaju odzwyczajać od ich wędrówek. Czyni się to za pomocą ustawiania przed łóżkiem „pacjenta" napełnionej wodą wanny, a pochodzi to stąd, że przekonano się, iż jakieś odgłosy lub światło nie przeszkadzają wędrowcom, zato drażni ich chłód wody. Co prawda, niektórzy tacy wędrowcy umieją z czasem obejść zgrabnie przeszkodę, gdy kilka razy ich chłodem wody zbudzono; wstają z łóżka stroną odwrotną, czyli tyłem.

Już objaw takiego sprytu duchowego naprowadza nas na przekonanie, iż te wędrówki stanowią pewien rodzaj niegrzeczności duchowej. Niegrzeczności te nie powstają nigdy bez jakichkolwiek przyczyn, których często nie potrafimy odgadnąć. Jeśli np. dziecko którego bonę zmieniono, a jest gorszą nowa od poprzedniczki, wędruje nocami do łóżek rodziców, to wyobrazić sobie można, iż szuka tam dobroci, miłości i pieszczot, których mu obecnie brak. Wędrówki mają tutaj swój zasadniczy cel. A wędrówki takie są bardzo często równie celowe, choć nam tego celu doszukać się trudno. Rodzice i ewent. lekarz winni zatem zastanowić się nad przyczynami wędrówek. Nie dlatego, jakoby te wędrówki były szkodliwe — gdyż chęć do nich ginie zwykle po osiągnięciu dojrzałości — ale dla zapobieżenia możliwym innym komplikacjom, może dla przyszłości niebezpiecznym.

Nie to jest poświęceniem jedynie prawdziwem, rzucić się w otchłań przepaści i zginąć; nie to jest poświęceniem prawdziwem, puścić się na burzliwe morze bez steru i żagli, aby śmierć w nim znaleść; nie to jest poświęceniem prawdziwie jedynem, spaść jak potok z łoskotem i hukiem i prędzej jeszcze niżeli potok zniknąć. Poświęceniem prawdziwem jest wytrwałość w dobrem.

Gazy bojowe.

II.

Z drugiej strony wytworzyła się z czasem obrona przeciwgazowa w takim stopniu, że przyznali jej nawet Niemcy sami świetne wyniki. Organizacja obrony stała się niezadługo wszechstronną, a największym postępem w tej dziedzinie był wynalazek maski gazowej. Maska ta usunęła początkowe okropności wojny gazowej i stała się dla zaopatrzonych w maski oddziałów wojskowych zabezpieczeniem takiem, że zmieniła następstwa gazów z niszczycielstwa na niewygodę.

Przyznać jednakże należy, że wojna gazowa kosztowała pomimo wszystko dużo ofiar w ludziach.

Liczby statystyczne nie zawsze wyrażają skrupulatnie położenie rzeczy, a tem mniej, jeśli statystyki takie prowadzi się różnemi systemami. I właśnie tutaj ma to miejsce. Dużą ilość chorych po gazach trzeba z pewnością poszukiwać pomiędzy zaginionymi. Bardzo często statystyki liczą jedynie tych, którzy leżeli w szpitalach. — A z wszelką pewnością nie zamieszczono w statystykach lżej zagazowanych, którzy poza frontem, nie czyniąc służby, leczeni byli ambulansowo. Niewątpliwie choroby skórne, pochodące z zatrucia gazami nie znajdują się też w liczbach statystycznych, a jedynie w statystykach chorób zewnętrznych.

Ciężkie straty początkowej wojny ruchomej w roku 1914 obciążają liczby statystyczne, choć wojna gazowa rozpoczęła się dopiero wiosną 1915 roku. W taki sposób obliczenia strat, pochodzących ze stosowania gazów, zdają się być procentowo zbyt niskie. Tak samo straty na polach walk, jak np. w Mezopotamji i Palestynie, gdzie gazów wcale nie stosowano, podwyższyć trzeba ilość strat ogólnych.

Należałoby tu również obliczyć ilość amunicji początkowej oraz środków chemicznych; obliczenie tych ostatnich musi być warunkiem.

Swoją drogą można sądzić ze znanych nam cyfr ofiar ogólnych i gazowych, iż straty w ludziach były początkowo, t. zn. w latach 1915 i 1916 dużo większe niż następnie, a zawdzięcza się ten fakt wynalezieniu i stosowaniu metod obronnych. Do tego trzeba dodać, iż Niemcy stosowali z czasem, licząc od r. 1917 gazy wprawdzie trujące, ale nie wywołujące tak licznych wypadków śmiertelności. Gazy te nazwano „Gelbkreuz". Wywoływały one coraz to liczniejsze ofiary na polu bitew, ale przedewszystkiem w tym kierunku, że trzeba było wycofywać z frontów dość znaczne ilości żołnierzy zagazowanych, którzy po pewnym czasie mogli powracać na front po wyleczeniu.

Zwolennicy wojny gazowej używają tych liczb statystycznych, dotyczących stosunkowo nieznacznych wypadków śmiertelnych, jako dowodu, jakoby wojna gazowa była humanitarną. Twierdzenie takie nie jest niczem innem, jak wybiegiem, nie ulega bowiem kwestji, iż wojna gazowa, prowadzona z całą siłą i bezwzględnością, wywołać

może i wywoła z pewnością straty ogromne. Zatem o humanitarności wojny gazowej mowy być absolutnie nie może.

Rozumie się, iż dobrze przemyślana obrona może dużo zdziałać, aby zabezpieczyć swoich ludzi, gdyż nigdy trwać nie może czas dłuższy, aby się nie poznano na gatunku stosowanych przez nieprzyjaciela gazów.

Jednem z najważniejszych zadań wojny gazowej jest przedewszystkiem dokuczanie przeciwnikowi oraz zmuszanie go do wkładania masek, a przez to w znacznym stopniu unieszkodliwianie go, dalej działanie psychiczne na niezwyczajne jeszcze oddziały walczące, niemniej także na niezdyscyplinowaną ludność cywilną, wreszcie zatrudnianie przeciwnika, który musi poświęcać dużo czasu i pracy na odtrucie ludzi, ubrań oraz pola walki.

Gazy bojowe stały się jedną z broni, z której żadne mocarstwo chybaby obecnie już nie chciało zrezygnować. Trudno wszakże dziś przepowiadać, co w przyszłej wojnie gazy będą umiały zdziałać, gdyż niema wątpliwości, że rozwój tej broni jeszcze nie dobiegł do końca. Któż bowiem zdawał sobie sprawę po wynalezieniu prochu strzelniczego, do jakich rozmiarów dojdzie rozwój zawartych w prochu sił niszczycielskich.

Nie piszemy tu artykułów dla techników wojskowych, tylko dla szerokiej publiczności, zatem nie będziemy się wdawali w ocenę techniczną różnego gatunku gazów. Chcemy jedynie stwierdzić, iż przy końcu wojny światowej składała się amunicja artyleryjska Niemców z 25 procent amunicji gazowej. Używano tej amunicji, jako działającej na duże nawet odległości, do tłumienia ognia artylerji nieprzyjacielskiej, w celu oczyszczenia pewnych terenów od nieprzyjaciela na skutek zatrucia terenów, w końcu dla zatrucia takich terenów, których nieprzyjaciel nie miał obsadzać. Artylerja niemiecka wydoskonaliła się w używaniu gazów bojowych do tego stopnia, że chyba trudno będzie rzecz tę jeszcze znacznie poprawić.

Artylerja i miotacze bomb gazowych, to broń, używana bardzo silnie przez wojska niemieckie, natomiast bomby gazowe, zrzucane z samolotów, używano dosyć rzadko.

O tym gatunku walki gazowej słyszy się najrozmaitsze przypuszczenia na przyszłość. Jest to łatwo zrozumiałem, iż przy tak znacznych lotach, jakie dziś stosuje się w lotnictwie, zaistnieć muszą dosyć wielkie niebezpieczeństwa dla ludności cywilnej. Nie należy jednakże oceny tych niebezpieczeństw przesadzać zbytnio. Trzeba wiedzieć, iż dla takiej roboty potrzeba najprzód dużej ilości samolotów, niemniej wielkiej ilości materjału gazowego, aby jakieś poważniejsze tereny zagazować truciznami. Poza tem działalność moralna podobnych środków walki na publiczność może być znacznie zmniejszona, jeśli odpowiedzialne za obronę kraju władze na czas przedsięwezmą odpowiednie środki oraz pouczą ludność już naprzód, jak się w wypadku napadów gazowych zachowywać należy.

Spodziewać się należy i musimy, iż przyszła wojna będzie stosowała masowo gazy bojowe, w szczególności zaś Niemcy, pracujący na tem polu z wysiłkiem najwyższym, a że tak będzie, tego dowodem są nawet specjalne oddziały wojskowe w niektórych armjach. Usiłowania, aby wykluczyć gazy bojowe jako środek walk w przyszłych wojnach, spełzły dotychczas na niczem i nie pozostało tu nic innego organizacji Czerw. Krzyża, jak zażądać od oddziałów krajowych, by te ludność cywilną objaśniały i pouczały, co czynić w wypadkach stosowania gazów przeciwko ludności. Tymczasem wszystkie państwa militarne pracują całą siłą pary nad ciągłemi nowemi wynalazkami na polu gazownictwa bojowego oraz dla obrony skutecznej i wydatnej przeciw atakom głównie samolotów nieprzyjacielskich.

Nie wiemy i nawet nie pragniemy wiedzieć, co uczyniono u nas w wojsku, aby przeciwstawiać się skutecznie atakom gazowym, wiemy jednak, iż ludność cywilna do chwili obecnej nie posiada dostatecznych środków obronnych. Może w czasach obecnych, gdy horyzont polityczny jest mocno zaciemniony, pomyślą nasze władze także o cywilnej ludności, której się przecież niemniej należy obrona.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Jak zapobiegać chorobom?

III.

Mieszkanie. Kto może, ten niechaj wybiera na mieszkanie miejscowość suchą, lesistą. W miastach należy unikać mieszkań w oficynach na parterze, a szczególniej w domach wilgotnych. Okna winny być zwrócone na południe lub zachód; szczególnie odnosi się to do pokojów sypialnych, które nie powinny nigdy mieć okien na północ.

Utrzymywanie czystości w mieszkaniu jest bardzo ważne dla zdrowia, to też nie należy w niem utrzymywać zwierząt domowych (przynajmniej większych), nieświeżych jarzyn itp. Kurz starannie zbierać ze wszystkich sprzętów, a pościel i meble miękkie trzepać co tydzień. Dobrze jest, gdy pościel nawet codziennie wietrzymy. Firanki i zasłony z pokoju sypialnego winno się właściwie usuwać. W porze zimowej pokoje codziennie wystarczająco przewietrzać, otwierając okna przynajmniej na kilka minut choćby w czasie mrozu. Otwieranie okien trzeba przeprowadzać nietylko rano, ale i wieczorem. W jednym pokoju nie powinno sypiać wiele osób. Na noc należy światło zgasić. Ciepło w mieszkaniu trzeba utrzymywać w temperaturze około 18 stopni Celsiusza.

Ubranie. W lecie najodpowiedniejszem nakryciem głowy są lekkie, słomiane kapelusze, które chronią nietylko głowę, ale i szyję i twarz od przepalenia. Noszenie przez kobiety t. zw. kapeluszy, okrywających zaledwie część głowy, jest absurdalne. Chodzenie latem z gołą głową naraża na porażenie słoneczne, a co najmniej na

bóle głowy i osłabienie wzroku. Dzieci również powinny w czasie lata nosić tylko lekkie kapelusze słomkowe.

Ściskanie szyji ciasnemi kołnierzykami utrudnia prawidłowy obieg krwi.

Koszula winna być dostatecznie szeroka, nie tamująca ruchów i nigdy na noc nie zapinana pod szyją, ani rękawy przy dłoni.

Wąskie spodnie lub zbyt obcisłe w pasie utrudniają obieg krwi; nigdy też nie należy podtrzymywać ich paskiem, ale nosić na szelkach. U kobiet gorset winien być raz na zawsze usunięty (obecnie znachodzi go się już rzadko), a suknie należałoby się nosić właściwie także na szelkach. Ugniatanie piersi kobiet przez obcisłe staniki wywołuje liczne choroby. Ciasne podwiązki powodują również wiele złego. Obuwie powinno być luźne i na niskich napiętkach (nie na niemieckich obcasach!); w czasie słoty unikać przemoczenia obuwia i natychmiast po przyjściu do domu zmienić skarpetki i obuwie. W porze zimowej należy nosić ubranie możliwie wełniane, starsi mogą nosić ubranie na futrze. Latem ubranie płócienne, białe, jest najodpowiedniejsze. Na noc zdejmować wszelkie kaftaniki, czy koszulki wełniane i sypiać tylko w bieliźnie płóciennej.

Przy pracy. Jak różnorodne są zajęcia ludzi, tak też i różnorodne niebezpieczeństwa, z nich wynikające. Pracujący umysłowo podlegają przeróżnym chorobom tak z powodu przeciążenia umysłu, jak i naprężenia nerwów. Przebywając najczęściej długie godziny w lokalach zamkniętych, zmuszeni są do wysiłków umysłowych w warunkach niehigjenicznych, pogarszanych przez używanie tytoniu. Nie mogąc tu wyliczyć wszystkich poszczególnych wskazówek dla wszystkich zawodów, przypomnę jedynie, iż przy pracy umysłowej pamiętać należy o koniecznym co 2 godziny odpoczynku, który trwać powinien po kilkanaście minut. Po skończonej pracy, czy to przed przyjęciem posiłku, czy to przed udaniem się na spoczynek, należy odświeżyć organizm przechadzką na świeżem powietrzu. Praca nocna winna być zaniechana. Zalecone jest wczesne wstawanie ze snu i praca poranna. Zbytniego pośpiechu w pracy również unikać należy.

Przy pisaniu unikać należy pochylania się nad stołem, a głowę trzymać zaledwie pochyloną, aby nie psuć wzroku. Piszący siedzieć powinien prosto, nie przechylając się na bok prawy. Światło zawsze padać powinno z lewej strony. Ubiór nie powinien być uciskający pod szyją, w pasie i pod pachami. Nóg, jedną na drugą zakładać nie można, gdyż to jest przyczyną znużenia nogi i jej wykrzywienia w stawie biodrowym, a zwiększa jednocześnie ciśnienie na brzuch i klatkę piersiową.

Bezustanne szycie na maszynie należy również do prac, silnie wpływających na pogorszenie stanu zdrowia. Wywołuje ono podrażnienia nerwowe, błednicę i objawy histeryczne.

Pracownicy warsztatowi i fabryczni w ogóle dbać powinni o czystość ciała, a szczególniej rąk. Zanieczyszczani pyłem z materjałów przerabianych, muszą bardzo często kąpielami ciało oczyszczać, a

pamiętać jednocześnie, by przed każdem użyciem pokarmu starannie ręce obmywać ciepłą wodą z mydłem. Oczy również codziennie starannie obmywać wodą letnią. Po pracy w lokalach ciasnych pracownicy winni codziennie przynajmniej godzinę przebywać na świeżem powietrzu, przy umiarkowanym ruchu, aby starannie oczyścić płuca. (C. d. n.)

Główne nasze zmysły i ich kształcenie.

V.

Podczas gdy niemowlę w pierwszych latach życia niczego nie dotyka, okrom piersi matki, jedynego przedmiotu ze świata zewnętrznego, to natomiast w drugim już kwartale sięga ono po wszystko, chwyta wszystko, drze i psuje, oraz potrząsa wszystkiem z widoczną radością. Cieszy się wtedy dziecię, jakby uszczęśliwione przez to, iż w małej rączynie posiada tyle siły, ażeby kształt jakiejś rzeczy zmienić. Ale w życiu dziecka nastaje perjod, w którym ono uczy się siedzieć i czynność tę sprawia za pomocą ćwiczeń. W czasie tym dziecko czyni szybkie postępy w sztuce poruszania swemi członkami.. Sięga ono coraz skwapliwiej i zręczniej po różne przedmioty, bierze je w rękę i psuje. Sztuka samodzielnego siedzenia zapewnia już dziecku możność swobodniejszego używania ręki. Teraz jest ono bowiem w stanie bawić się samo przez czas przydłuższy, już to dotykając rozmaitych przedmiotów, już poruszając je i przestawiając. Takie pierwsze zabawy mają nieraz charakter, jakby badania własności rzeczy, innym razem są one naśladowaniem czynności ludzi dorosłych albo też wreszcie polegają na bezsilnych ruchach mięśni i członków.

Istotnie zdrowe dziecię pragnie być zawsze czynne, pragnie działać. Któż nie zna tak czynnego w życiu rodzinnem faktu, kiedy dziecię, zapytane „gdzie masz nosek, uszko itd.“, niebawem kieruje swoją rączkę lub paluszek i pokazuje uszko, nosek, włoski, ciesząc się naiwnie, iż wszystkie części jego głowy znajdują się we właściwem miejscu.

Dalej rozwój dotyku ma miejsce wówczas, gdy dziecię zaczyna używać nóg, usiłując się wyprostować, bądź wsparte o krzesełko, bądź czepiając się sukni matki czy niańki, albo też powstając w wanience podczas kąpieli, oparte o krawędź. Radość to niemała, jeśli powodzenie wieńczy takie usiłowania.

Nastaje perjod powolnego posuwania się wzdłuż ściany, pieca itd. We wszystkich tych czynnościach dotyk odgrywa bardzo ważną rolę. I tak np., co się tyczy chodzenia na czworakach, to malec pożąda jakiegoś przedmiotu i sięga poń, traci atoli równowagę i pada ; przy takiem padaniu ma naturalnie rączki wyciągnięte naprzód i spostrzega, iż posunięcie się wystarczy, aby pożądany przedmiot dosięgnąć. Tłuczenie się i rozbijanie dziecka w czasie jego spacerów na czworakach, usuwanie z drogi różnych przedmiotów,

potrącanie ich oraz podejmowanie rączką, jakoteż i przybierania położenia pionowego, ukazuje nam, iż dotyk się coraz bardziej lokalizuje, czy rozwija w ręce, bo nic się tu bez udziału rąk nie odbywa.

Wyobrażenia przestrzenne, przybywają, że tak powiem, do zmysłowości dziecięcia od rąk oraz nóg; tworzy je w zasadzie dotyk. Proszę obserwować pierwszy tryumf dziecka, gdy uśmiechnięte stanęło o swej własnej sile na ziemi. Jestto zaprawdę pierwszy krok do wykonywania różnych śmiałych, genjalnych planów. Ale nim je wykona, ileż upadków!

Przyjdzie później chodzić po nierównej drodze, trzeba się nauczyć przełazić, przeskakiwać, podłazić, wspinać się pod górę i z góry schodzi. W tych perjodach ręka wyćwiczyła się już i wydoskonaliła nietylko w chwytaniu, obejmowaniu i trzymaniu się rzeczy, lecz także w podnoszeniu ich, rzucaniu, podawaniu itp.

Wiemy, iż rozmaite materjały wywołują w naszym zmyśle smaku wrażenia smakowe, ale nie wiemy tego, na czem to polegają własności ciał, dających się smakować. Tyle pewna, że same płyny tylko dają się smakować, ciało zaś stałe wtedy dopiero, kiedy się w płynie ust rozpuszcza.

Rozróżniamy smak kwaśny, gorzki, alkaliczny, słony, słodki. Zresztą wrażenia te nie dają się umiejętnie objaśnić, są one tylko faktycznie danemi. Posiadamy nawet bardzo mało przykrych wyrażeń na oznaczenie specyficznych wrażeń smakowych i musimy sobie w rozmaity sposób nieraz pomagać, gdy przyjdzie je oznaczać. W tym celu wymieniamy nazwy materjałów, użycie których sprawiło, iż jakiegoś smaku doświadczyliśmy, i tak np. mówimy o smaku tłuszczu.

Trzeba nadto wiedzieć, że niejednokrotnie wrażenia dotykowe, wrażenia temperatury mianowicie, bywają mieszane z wrażeniami smakowemi. Ta okoliczność też sprawia, że mówimy o smakach: ściągającym, ostrym, palącym, chłodzącym itd. Co się tyczy wartości zmysłu smaku, to trzeba przedewszystkiem wziąć to pod uwagę, że zmysł ów znajduje się w ścisłym związku z procesami żywienia. On to po wielokrotnych doświadczeniach daje nam znać o pożyteczności, lub szkodliwości pokarmów oraz napojów, zowią go też niekiedy zmysłem żywienia. Stosunek jego do życia fizycznego okazuje się już i z tego, że niektóre podniety smakowe działają przyjemnie i pobudzająco na system nerwowy, jak to widzimy przy używaniu tytoniu, lub różnych przypraw. Inne zaś podniety tego zmysłu sprawiają przykrość, wywołując nudności albo i wymioty. Smak nie jest też bez znaczenia dla umiejętności; bo wszakże z jego pomocą poznajemy i oznaczamy chemiczne własności ciał, jak kwasów, soli, alkoholu itd.

Dla życia praktycznego zmysł smaku ma niemałe znaczenie, gdy chodzi o przyrządzanie oraz wypróbowanie pokarmów. Zresztą, kwestja ta ze stanowiska fizjologji znacznie lepiej opracowaną być może przez specjalistę. Tutaj zmysły traktowane są w ogóle tylko jako narządy poznawania, jako władze, służące nam do rozróżniania wrażeń, odbieranych od świata zewnętrznego. (Ciąg dalszy nast.)

Budowa ciała ludzkiego.

III.

Krew jest płynem czerwonym, lepkim i gęstawym, dość szybko na powietrzu krzepnącym. Normalnie utrzymuje ciepłotę 36 do 39 stopni Celsiusza. Składa się ona z osocza i z ciałek krwi czerwonych i białych. W jednym milimetrze sześciennym znajduje się około pięciu miljonów ciałek czerwonych, białych zaś około pięciu tysięcy. O ile tych ostatnich ilość zwiększa się w stosunku do ciałek czerwonych, to wówczas występuje t. zw. anemja lub blednica.

Głównemi ośrodkami nerwowemi są: **mózg i mlecz pacierzowy oraz cała sieć nerwów.**

Mózg dzieli się na **mózg właściwy, móżdżek i śródmóżdże.** Mózg właściwy podzielony jest brózdą na dwie półkule mózgowe, połączone z sobą u spodu siatką białych włókien nerwowych. Każda z półkól mózgowych poprzecinana jest brózdami, uwidoczniającemi zwoje mózgowe. Cały mózg otoczony jest trzema oponami, z których zewnętrzna twarda, najgrubsza, pod nią leży opona, zwana pajęczą, a bezpośrednio do mózgu przylega opona naczyniowa. Mózg ten mieści się w kostnej powłoce czaszkowej, od czoła, ku tyłowi głowy.

Móżdżek, znacznie mniejszy od mózgu, leży od tyłu głowy, a składa się z trzech części. Powierzchnia jego ma wygląd prążkowany, bez zwojów. W szarej masie móżdżku dostrzegamy substancję białą, ułożoną w kształcie szeroko rozgałęzionego drzewa.

Część mózgowia, łącząca mózg, móżdżek i mlecz pacierzowy, nazywa się **śródmóżdżem.**

Mlecz pacierzowy wypełnia kanał kręgowy, składa się z substancji szarej, pokrytej białą powłoką.

Nerwy mają wygląd długich, białych nici, wychodzących z mózgu i mlecza pacierzowego, w liczbie 43 par. Za ich to pomocą otrzymujemy przeróżne wrażenia zmysłów, odbierane ze świata zewnętrznego. Nerwy przyjęte wrażenia oddają mózgowi i mleczowi pacierzowemu, a ośrodki te, przyjąwszy wrażenia, zarządzają wolą ludzką. Widzimy z powyższego, że mózg jest naczelnym ośrodkiem i siedliskiem czucia, myśli i woli, a tem samem jest bodźcem życia człowieka.

Tułów składa się z dwu wielkich jam: piersiowej i brzusznej, przedzielonych przeponą brzuszną.

W jamie piersiowej, prócz opisanego już serca, znajdują się jeszcze **płuca,** połączone **krtanią z językiem.** Krtań składa się z chrząstek i leży w dolnej części gardła, na przedniej stronie szyji. W krtani znajdują się tak zwane **struny głosowe,** poruszane mięśniami, by współdziałać przy tworzeniu mowy i oddychaniu. Ku dołowi krtań przechodzi w **tchawicę,** złożoną ze spojonych z sobą pierścieni chrząstkowych, wewnątrz wysłanych delikatną błoną

śluzową. Na wysokości trzeciego kręgu tchawica dzieli się na dwie główne gałęzie, zwane **oskrzelami,** które w dalszym ciągu dzielą się na coraz drobniejsze gałązki, kończące się wreszcie maleńkiemi pęcherzykami. Pomiędzy temi rozgałęzieniami oskrzeli wiją się rozgałęzienia **tętnic i żył płucnych,** oraz naczyń włoskowatych, pomagających do wymiany gazów, odbywającej się w pęcherzykach płucnych.

Płuca są budowy gąbczastej i one to wypełniają całą jamę płucną, otaczając **serce.** Zewnątrz otoczone są błoną opłucną, tworząc dwa worki dla każdego płuca — prawego i lewego. Pierwsze składa się z trzech płatów, a drugie z dwóch.

Powietrze, wciągane nosem, przechodzi przez krtań do płuc, by tu oczyszczać krew i zasilać ją niezbędnemi dla życia gazami.

Człowiek zdrowy w spoczynku oddycha około 16 razy na minutę. Skutkiem oddychania ustami, gdy powietrze zbyt zimne, dostaje się do płuc, możemy je przeziębić, narażając się na katar oraz zapalenie opłucnej, oskrzeli lub płuc samych. Delikatna tkanka płuc jest też bardzo podatnym gruntem dla rozwoju zarazków gruźlicy.

Pomiędzy jamą piersiową a brzuszną leży przegroda, zwana **przeponą brzuszną,** składająca się z mięsistych ścięgień, zdolnych do kurczenia się i rozszerzania, co pozwala jej grać ważną rolę przy oddychaniu, zmniejszając lub powiększając pojemność jamy piersiowej. W przeponie tej są otwory, które przepuszczają tętnicę główną, żyłę główną, przełyk i pnie nerwowe.

W jamie brzusznej mieszczą się: żołądek, kiszki, wątroba, śledziona, trzustka, nerki i pęcherz, oraz niektóre części płciowe.

Pokarm do żołądka dostaje się przez jamę ustną i przełyk. W jamie ustnej, przy pomocy języka i zębów, oraz gruczołów ślinowych, pokarm rozdrabnia się, rozmiękcza i przez przełyk, czyli rurę błoniastą, leżącą wzdłuż kręgów pacierzowych, przechodzi do żołądka, położonego pod przeponą brzuszną, nieco więcej w lewej połowie ciała, stanowiąc rozszerzenie całego kanału pokarmowego. Stanowi on u dwu końców otwarty worek o ścianach, obfitujących w mięśnie, wewnątrz wysłany błoną śluzową o licznych naczyniach krwionośnych. Błona śluzowa żołądka ma też obfitość gruczołków, wydzielających kwas żołądkowy, o własności trawienia ciał białkowych. Ruch żołądka dopomaga do mieszania się pokarmu z sokiem żołądkowym, co wytwarza miazgę pokarmową, przechodzącą po 2 do 6 godzinach specjalnym otworem do kiszek cienkich, przeszło 6 metrów długich, a leżących w zwojach, otoczonych błoną, zwaną otrzewną.

Wątroba leży w prawem podżebrzu, a stanowi organ złożony z dwu płatów gąbczasto-mięsistych. Ze krwi, dochodzącej do wątroby, wyrabia ona żółć, zbierającą się w specjalnym pęcherzyku, umieszczonym na dolnej powierzchni wątroby, skąd przechodzi do kiszek, by połączyć się tam z miazgą pokarmową, ułatwiając jej strawienie, a szczególniej tłuszczów.

Tak żołądek, jak i wątroba, ulegają licznym niedomaganiom, a nawet bardzo groźnym w następstwa chorobom.

Śledziona leży przy dnie żołądka, w lewem podżebrzu, kształt jej jest podługowaty; w budowie swej ma podobieństwo do gruczołów; w przekroju jest koloru mniej-więcej brunatnego. Narząd ten ma znaczenie ważne w wytwarzaniu krwi; udział w trawieniu bierze bardzo nieznaczny.

Śledziona w stanie chorobliwym organizmu znacznie powiększa swą objętość, a szczególniej przy chorobach gorączkowych, jak grypa, influenza, tyfus. Przyczyną bl**e**dnicy i niedokrwistości jest też chorobliwy stan śledziony.

Trzustka jest gruczołem podłużnym, położonym za żołądkiem; wydziela ona sok, wysoce pomagający do trawienia, szczególniej tłuszczów i ciał białkowych.

Kiszki dzielą się na **cienkie i grube;** z grubych wyróżniają się: kątnica, kiszka ślepa, okrężnica i odbytnica. Wszystkie kiszki wyłożone są wewnątrz błoną śluzową, wydzielającą z gruczołów w niej zawartych sok, dopomagający trawieniu miazgi pokarmowej, jaka przeszła z żołądka do kiszek. Ściany kiszek posiadają zdolność wykonywania ruchów, zwanych ruchem robaczkowym, dzięki któremu pokarm w kiszkach z łatwością posuwa się naprzód, by mógł być wchłonięty przez wssanie się i tym sposobem przejść do naczyń krwionośnych. Niestrawione części pokarmu przechodzą do odbytnicy, skąd są wydalane na zewnątrz. Kiszki ulegają również chorobom, a zawsze względnie niebezpiecznym.

Wszystkie kiszki razem osłaniane są przez błonę śluzową, zwaną **otrzewną,** stanowiącą zamknięty worek, wyściełający całą jamę brzuszną. U kobiet otrzewna otwarta jest w dwóch miejscach, przy ujściu brzusznem jajowodów; u mężczyzn jest zupełnie zamknięta. Otrzewna podlega zapaleniom. (C. d. n.).

Obuwie zimowe.

Na obuwie zimowe należy zwracać szczególną uwagę. Jakieś tam względy trzeba pozostawić na stronie. Dużo więcej należy poświęcić uwagi niż latem na dość obszerne obuwie. Noga, siedząca w ciasnem obuwiu, nie zdolna ogrzewać się należycie, gdyż obieg krwi tu zatamowany, a noga wystawiona na wszelkie następstwa, wynikające z powodu braku przekrwienia. Nie pomoże wobec tego nawet jak najcieplejsze i najgrubsze ubranie kadłuba. Przy zakupie obuwia zapomina się najczęściej, iż zimą nosimy przecież znacznie grubsze skarpety i pończochy, aniżeli letnią porą. Do tego należy liczyć się z wkładką tekturową albo przynajmniej z wkładką, złożoną z kilku papierów. Wkładki takie są bardzo praktyczne, gdyż dają nogom ciepło. I z tego powodu nie wolno kupować na zimę obuwia ciasnego.

Kasy chorych.

VIII.

Ilość osób ubezpieczonych w Kasach Chorych ulega stałemu zmniejszaniu. W 1930 roku liczby ubezpieczonych wynosiły 2.308.000 pracowników, w 1931 r. — 2.137.000, a w r. 1932 r. — 1.977.000. Spadek liczby ubezpieczonych w ciągu 2 lat wynosi zatem z górą 14 procent.

W związku z tem zmniejszeniem się ilości ubezpieczonych zmalał też t. zw. przypis składek, a co za tem idzie, i wpływ za nie. W 1930 r. przypis składek wynosił zł. 272 miljony, w 1931 r. — 236 miljonów złotych, a w 1932 r. — tylko 196 miljonów. Jak widać z tego, przypis składek spadł od 1930 r. o 28 procent, a więc w stosunku daleko większym, niż zmalała liczba ubezpieczonych. Wpływa na to oczywiście ogólne zmniejszenie zarobków i, co za tem idzie, składek do Kas. Tak np. w 1930 r. na jednego ubezpieczonego wypadała przeciętnie składka 118 zł., a w 1932 r. już tylko 99 zł.

Z cyfr przytoczonych widzimy jasno, iż wpływy ze składek maleją bardzo nawet znacznie, atoli koniecznem jest, przyjrzeć się gospodarce temi bądź co bądź zawsze jeszcze ogromnemi funduszami. W tym celu trzeba skontrolować stronę bilansową Kas, a będziemy mieli obraz ich gospodarki funduszami, zabranemi od ubezpieczonych i od ich pracodawców. Za pierwsze półrocze 1933 r. wpłynęło ze składek do Kas Chorych 82,4 miljony złotych, jak na nasze obecne kryzysowe czasy, suma bardzo poważna.

Na co wydatkowano te fundusze, ile poszło na lecznictwo, ile na zasiłki pieniężne, a ile na administrację? To są najważniejsze pytania.

Na t. zw. świadczenia wydatkowało 61 Kas Chorych w ciągu pierwszego półrocza 1933 r. 65,4 miljony złotych, czyli 77,5 procent przypisu składek. Nie chcemy przytaczać tutaj sum, jakie wydatkowano na te świadczenia w latach poprzednich, gdyż — oczywista rzecz — zmalały one z powodu zmniejszonego wpływu składek, ale porównać można i trzeba, jaki procent przypisu składek stanowiły świadczenia dla ubezpieczonych dawniej i obecnie.

Z bilansów dowiadujemy się, iż w 1930 r. wydatkowano na świadczenia 84,7 procent przypisu składek, w 1931 r. — 84,4 procent, w 1932 r. — 78,6 procent, a obecnie już tylko 77,5 procent. Z każdym więc rokiem wydatki na ubezpieczonych spadają procentowo. Coraz to mniejsza część sum wpływających do Kas Chorych jest przeznaczona na niesienie pomocy leczniczej i na zasiłki.

Gdzie się podziewają te różnice? Bo przecież, jeśli zmniejsza się pomoc dla ubezpieczonych, i to nietylko bezwzględnie, ale i stosunkowo, to musi ta procentowa różnica wydatków znaleźć się w jakiejś innej pozycji.

To też zwrócić musi uwagę każdego pozycja kosztów administracyjnych. Wyniosły one w pierwszem półroczu 1933 r. 10,5 miljonów złotych. I tu nie będziemy porównywali sum bezwzględnych, tylko stosunek tych wydatków do przypisu składek. Wyno-

siły więc te wydatki w 1931 r. 11,2 procent przypisu składek, w 1932 r. — 11,4 procent, a w 1933 r. — wzrosły do 12,6 procent. A więc wydatki na administrację Kas stosunkowo znacznie wzrosły.

Sądziliśmy wszyscy, iż dokonane scalenie Kas Chorych z 260 na 61 przyniesie obniżenie kosztów administracyjnych, ale gdzietam! Obcięte zostały w bardzo znaczny sposób wydatki na świadczenia z 84 procent przypisu składek do 77 procent, a równocześnie wydatki administracyjne podniosły się z 11,2 procent przypisu do 12,6 procent.

Coraz więc mniej otrzymują ubezpieczeni z Kas Chorych, a stosunkowo coraz więcej wydaje się na kosztowną administrację! Instytucje ubezpieczeniowe, powołane specjalnie do życia, aby śpieszyły z pomocą najszerszym kołom pracującym, swoje oszczędności przeprowadzają właśnie przedewszystkiem kosztem tych kół, a nie chcą, czy też nie potrafią, dokonać potanienia administracji, mającej swoje źródło w okropnie rozbudowanej biurokratyczności. Tu tkwi sedno tych ogromnych wydatków! Gdyby zrobiono porządek pod tym względem, możnaby zmniejszyć wydatki administracyjne przynajmniej o połowę.

Musimy tu sobie uprzytomnić, iż nowe scalenie ubezpieczeń społecznych idzie jeszcze dalej w kierunku ograniczenia świadczeń na rzecz ubezpieczonych, tak, iż możemy wkrótce doczekać się daleko głębiej sięgających obcięć dotychczasowych świadczeń i mniej korzystnego dla nich stosunku wydatków Kas Chorych.

Znaczne zmniejszenie wydatków na droższe lekarstwa, dążenie do obcinania płac lekarzy, oto linja oszczędnościowa, po której postępują już dziś Kasy Chorych. W skutkach musi to doprowadzić do coraz większego zmniejszania się wartości leczniczej Kas, które droższych leków nie będą dawały choremu pracownikowi, a wzamian zato stworzyły bardzo liczną administrację, która swoim biurokratyzmem przytłoczy jeszcze bardziej ubezpieczonych!

Na tem kończymy serję artykułów o Kasach Chorych.

Zgaga.

Czy to praktycznie, gdy się w razie odczuwania owego palenia zgagi zażywa sodę lub magnezję? — Na pytanie to odpowiada prof. dr. Bunge, jak następuje: Zażywając sodę lub magnezję, nie usuwamy przyczyny zgagi, natomiast powiększamy ją. Znajdujące się w żołądku wolne kwasy chemikaljami temi neutralizujemy, co wywołuje szybsze fermentowanie i tworzenie się grzybków. Jedynym praktycznym sposobem przeciwko paleniu zgagi byłby głód, ażby opróżniony żołądek zdołał naturalny kwas solny zdezinfekować. Osoby, które zapadają częściej na tę słabość, winny rano i wieczorem zażywać cokolwiek czystej oliwy, ewentualnie nawet w ciepłem mleku.

Taniec śmierci.

I.

Pisaliśmy w poprzednim numerze o chorobliwych tańcach średniowiecznych. Dziś poruszymy sprawę innego średniowiecznego tańca, jak najzupełniej mającego swój początek w chorobie, i to chorobie ogólnej, będącej dowodem, iż ludzkość i jej rozum zeszły na manowce. Objaśnimy też pokrótce przyczyny tego zbłądzenia umysłu ludzkiego, aby Czytelnicy nasi zrozumieli czasy i ich podłoże w wiekach średnich.

Jeden ze znakomitych pisarzy ubiegłego wieku, którego nazwiska sobie już nie przypominam, wyrzekł zdanie, iż nędza jest jedynem brzemieniem, które tem cięższem się staje, im więcej ludzi je dźwiga.

Należy sobie dobrze uprzytomnić tę prawdę, by pojąć pod jak strasznem jarzmem nędzy materjalnej i moralnej jęczały wieki średnie. Bieda, głody, zarazy były wyrazem materjalnego bytu ludów, najdziwaczniejsze legendy i zabobony stanowiły umysłowy ich pokarm. Każdy, komu nie obce są dzisiejsze owoce cywilizacji, z prawdziwą trwogą tylko może uprzytomnić sobie prawdziwy obraz bytu średniowiecznego ludu, jęczącego w jarzmie feudałów, rabowanego i rozbijanego w imię prawa mocniejszego, dręczonego od kolebki do grobu. Istotna, rzeczywista bieda materjalna i ustawiczny, przerażający strach życia przyszłego, były ustawicznym udziałem Europy w wiekach średnich.

Żadna iskra światła nauki nie oświetla tych ponurych czasów, z żadnej piersi nie wylatuje najcichsze nawet radosne westchnienie — wszędzie ciemnota, zewsząd słychać tylko jęki przerażającej boleści.

Około roku 990 rozeszła się pogłoska, że w tysiącznym roku nastąpi koniec świata. Myśl ta znalazła powszechną wiarę wobec ogólnej ciemnoty i można sobie wyobrazić choć cokolwiek, jaki strach opanował ludzkość chrześcijańską w ostatnich dniach 999 roku. Ludzie przestali pracować; niewolnik nie chciał, pan nie rozkazywał — i na cóż praca, jeśli wszystko się i tak skończy? Ascetyzm doszedł do potwornych rozmiarów, bogaci rozdawali swe mienie, całe zastępy penitentów włóczyły się po Europie, okazując swe ciała podarte i pokrwawione włosienicami i dyscyplinami, podczas, gdy druga część ludzi oddawała się orgjom, by użyć świata, dopóki on jeszcze istnieje. Ostatni dzień roku w takim stanie zastał całą niemal Europę. Słońce zachodziło i wszyscy oddali się modłom, by sobie choć odrobinę łaski wyprosić. W jednej chwili pobożność zwiększyła się do tego stopnia, że około północy pod jej wpływem oddech zamarł niemal we wszystkich piersiach, serca bić przestały, w oczekiwaniu strasznego końca. — Dwunasta wydzwoniła i . . . świat poszedł dalej swoją mu przez Stwórcę wykreśloną drogą.

Wtedy już za późno było zabierać się do pracy. Trzody rozproszone, węzły społecznego porządku, jeśli jeszcze był jaki, naruszone, pola nieuprawne, wszystko to razem wzięte, musiało oczywiście spo-

wodować — głód. Istotnie, na przerażającą nędzę materjalną nie trzeba było długo czekać. Po zjedzeniu zapasów, po zjedzeniu zwierzyny i zwierząt swojskich, jedna pozostała tylko ucieczka — rozbijać po gościńcach i zjadać się wzajemnie. I w rzeczy samej, ludożerstwo stało się zwykłym faktem. Dobywano trupy z grobów, aby odebrać przynależną robakom strawę i nią się pożywić. Od roku 1000 do 1065 naliczono w Europie 40 lat głodu, w ciągu których rzucano klątwy na tych, którzy sprzedają ludzkie mięso na pokarm.

Rzecz prosta, iż wobec takiego stanu rzeczy, uprzywilejowani panowie feudalni mogli się zajmować tylko rozbojami. Orszaki ich walczyły ze sobą wzajemnie, napadały i grabiły wsie, odbierając mienie i uprowadzając kobiety.

W Polsce nie panowały tak straszliwe stosunki ani przez chwilę; niema nigdzie wzmianki, jakoby nasi panowie trudnili się rozbojem.

W tych czasach rozpoczęły się wojny krzyżowe.

Pomimo całego swego cywilizacyjnego znaczenia, zwiększyły one jeszcze czasowo i tak już przepełnioną czarę klęsk. Po głodach nastąpiły zarazy, jako bezpośredni skutek zaniedbywania czystości i niehigjenicznego życia.

Stosunki panujące były złem wszechpotężnem, o wyzwoleniu się zatem nie było co myśleć. Można było jedynie łączyć się, aby choć trochę ograniczyć władzę i samowolę feudałów. Zwalczyć ich zupełnie — było niemożebnością.

Uciskani mścili się nad uciskającymi, głosząc z ambon bezwzględną równość i obiecując ciemiężycielom straszne katusze w życiu przyszłem, aby zatruwać chwile uciechy tym, którzy nad nimi panowali.

„Wszyscy jesteście równi, ja Was zrównam, choćbyście tego nie chcieli" — mówi śmierć w oczy możnowładcom. „Dosyć rabunku, ty awanturniku feudalny, gotuj się pójść ze mną — zobaczysz, jak karzę tych, którzy cudzej nie szanują własności!"

I tak podobnie zabiera się śmierć do wszystkich możnych, a do niewolnika odzywa się: „Chodź do mnie, ja jedna mogę Ci zapewnić odpoczynek po tylu udręczeniach w życiu!"

Mierność w odżywianiu.

Na ogół jadają ludzie pięć razy dziennie i wyobrażają sobie, że szkodzą swemu organizmowi, gdy muszą jakoś wypuścić jedno pożywienie. Ze stanowiska lekarskiego musimy nazwać tak częste jadanie jako — łakomstwo. Wprawdzie korzystnem jest, aby organizmowi dawać potrzebne pożywienie porcjami, jednakże kto np. wieczorem jeszcze większą ilość pożywienia zjada, ten daje organizmowi nie tylko pracę zbyteczną, ale i wprost szkodliwą. Organizmowi nie służy absolutnie zbytnie obładowywanie pokarmami zupełnie tak samo, jak zbytnie opijanie się. Rozumie się, że człowiek niema się głodzić, atoli przeładowywanie organizmu i jadanie bez apetytu wywołuje koniecznie chorobę otłuszczenia.

Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy.

II.

Wszystkie myśli, poświęcone temu tematowi, doprowadzają do przypadłości nerwowych, choć osoba dana nie potrzebuje się wprost bać lat przejściowych. Występuje tu więcej obawa przed jakiemś nieokreślonem nieszczęściem, przed czemś, czego odgadnąć nie można. Podrażniony umysł domyśla się czegoś nieokreślonego, czegoś wiszącego w powietrzu; jakaś nieoczekiwana wiadomość przestrasza, jakieś nowe zadanie wzbudza obawy. Do obaw tego rodzaju dołącza się częstokroć jeszcze objaw już chorobowy: uczucie, iż się zadaniom swoim sprostać nie potrafi. Co się dawniej czyniło z łatwością, dziś staje się ciężarem. Z tem poczuciem wiąże się nieraz niepokój nocami. Kobiety, mające dotychczas jak najzupełniej zdrowy sen, usypiają wprawdzie dość szybko, jak dotychczas, ale po jakich czterech godzinach budzą się i rozpoczynają się zastanawiać i kłopotać o przyszłość. A odczuwają one wszystko tak, jakoby chodziło o góry całe obowiązków i jakoby nie było drogi przez te góry.

Stosunki tego rodzaju stanowią wprawdzie oznaki słabości nerwowych, przechodzą jednakże powoli do stanu normalnego. Inaczej jest, gdy wchodzi w grę natura zbytnio drażliwa; wówczas mogą się objawy przeobrazić i wyrosnąć do stanu choroby umysłowej.

Rozumie się, iż dana osoba musi posiadać już jakieś dziedziczne nastawienie; klimakterjum nie stanowi bowiem ani choroby nerwowej ani umysłowej. Jeśli w czasie klimakterycznym pewna jednostka zachoruje umysłowo, to zawsze jest to osoba obciążona dziedzicznie, choć tego obciążenia nie można było zauważyć w jej życiu poprzedniem.

Jest to pewnikiem, iż sprawami klimakterjum zajmują się kobiety wszystkich stanów i zawodów aż nadto dużo, wszakże kobiety wiejskie lub inne, zmuszone ciężko pracować na życie, nie odczuwają zmian zachodzących tak tragicznie; uważają się one jako pracownice, nie mające czasu zbytniego na zajmowanie się taką sprawą. Zmian umysłowych lub nerwowych ani one ani ich otoczenie zauważyć niezdolne.

W kołach tych prawie nikt sobie sprawy nie zdaje z jakichś zmian na tle klimakterjum; na niezbyt wielkie zmiany w systemie nerwowym nie zwraca się tu uwagi.

Z drugiej strony istnieją koła, w których kobiety zgłaszają z pewnem przejęciem oznaki chorobowe z powodu lat przejściowych, choć tych chorób wcale niema; zdaje im się, że będąc w latach tego rodzaju, muszą mieć jakieś dolegliwości, choć tylko fantastyczne.

Takie kobiety uważają, iż należy im się leczyć, odwiedzają różnych lekarzy, a nawet idą do sanatorjów w celu łatwiejszego przetrzymania dolegliwości klimakterycznych. I te kobiety zaliczyć trzeba do osób nerwowo upośledzonych, chcących ze swemi fantastycznemi chorobami uciec przed najmniejszemi przypadłościami życia normalnego.

Uważam za rzecz wielkiej wagi, aby się kobiety nie zastanawiały i nie bały ewentualnych drobnych przypadłości klimakterycznych. System nerwowy kobiet w klimakterjum może wprawdzie być w porządku, atoli jest rzeczą zrozumiałą, iż podczas tej przebudówki organizmu mogą zachodzić drobne nieprawidłowości. Zdarzyć się mogą podrażnienia nerwowe lub umysłowe, których nie należy przeceniać. Należy uprzytomnić sobie jak najwyraźniej, że klimaterjum, to nie proces chorobowy, lecz rozwój dalszy w życiu kobiety, rozwój jak najbardziej naturalny. Tylko kobiety o słabych nerwach mogą mieć pewne obawy, choć nie należy tu przesadzać, a te niechaj udają się do dobrych lekarzy, którzy ujmą im ciężar ich kłopotów i obawy ich zredukują do minimum.

Różnice co do jakości przejść podczas klimakterjum kobiet zdrowych a kobiet zbyt nerwowych, można określić następująco: Pierwsza kobieta potrafi w razie jakiejś niedyspozycji przeciwstawić silną wolę i nie zwracać prawie wcale uwagi na drobne przypadłości, — druga przesadza co do nerwowych i umysłowych dolegliwości, bądź z wiedzą, bądź bezwiednie, i wcale nie myśli, aby o skarb swego zdrowia przeprowadzić energiczną walkę, aby bronić się przeciwko najdrobniejszym objawom, o których nie wartoby wcale mówić.

U niektórych kobiet powstają podczas klimakterjum jakieś pragnienia i podrażnienia płciowe, o których poprzednio ani one same ani ich otoczenie nic nie wiedziało.

Z biegiem czasu i na tle rozpowszechniającej się w coraz szerszych kołach oświaty powstały przeróżne zdania, mianowicie u kobiet, a kiedy dostanie się do rąk takich kobiet jakaś tak zw. książka doktorska, to już powstają pewne strachy i obawy. Kto zdrów, ten się o tego rodzaju książki nie pyta, gdyż one jedynie wprowadzają niepokój do rodzin.

Kaszel i środek domowy.

Wycisnąć sok z kilku cytryn, dolać równą ilość ciepłej wody i w końcu dodać równą ilość gliceryny. Przed zażyciem należy płyn dobrze pomieszać. Płyn ten zażywać należy po kilka razy dziennie po łyżeczce, co wywołuje znaczną ulgę i przyczynia się do łatwego zrzucania flegmy. Zresztą środek ten domowy posiada smak przyjemny i wskutek tego biorą go dzieci chętnie.

Wrosły paznokieć.

Niedomagania na skutek wrośnięcia paznokcia są bardzo nieprzyjemne i bolesne. Błędem największym, jaki tu można popełnić, jest — chodzi tu zawsze o wielki palec u nogi — zbyt głębokie obcinanie paznokcia i nadawanie mu kształtu półksiężyca. A jednak zapobiec temu cierpieniu można tylko wówczas, jeśli się obcina paznokieć, nadając mu formę prostą. Zdanie powszechne, jakoby trzeba paznokciowi nóg nadawać kształt okrągło - śpiczasty jest jak najzupełniej mylne.

Błąd tutaj pochodzi stąd, że właśnie kąty paznokcia narażone są najsilniej na ucisk obuwia. Skoro się boki (kąty) paznokcia obetnie, to ciało palca narażone na ucisk wprost, w następstwie czego następują bolesne podrażnienia.

Do pielęgnacji paznokci nóg należy przedewszystkiem, aby utrzymywać w czystości górne otoczenie paznokcia oraz miejsce pod paznokciem, przyczem należy być ostrożnym, aby ciała nie uszkodzić.

Rozumie się, że prócz niestosownego obcinania paznokci przyczyną wrastania ich jest też nieodpowiednie obuwie. Przedewszystkiem wchodzą tu w rachubę tak często spotykane śpiczaste trzewiki, w których wszystkie palce narażone są na niezmierne ciśnienie. W obuwiu takiem musi koniecznie wciskać się siłą paznokieć w delikatne ciało palca.

Nacisk na paznokieć jest również wielki, jeśli z powodu zbyt wysokich napiętków (fałszywie obcasów) przednia część nogi musi dźwigać cały ciężar danej osoby.

Wrośnięcie paznokcia w ciało zdradza się przez ból oraz zaczerwienienie boku palca. Czasami zdarza się, że ciało się zaognia, a wtedy tworzy się tam jasno - żółta ropa. Mianowicie spostrzegamy to po bokach palca, w miejscu, gdzie paznokieć leży na ciele wolny, a zaognienie takie jest dość znaczne. W razie takim trzeba pielęgnować paznokieć i palec z jak największą starannością, gdyż rana jest tu otwarta i tworzy wolny wstęp dla brudów oraz drobnoustrojów chorobowych.

Wrosłego paznokcia nie wolno pozostawić bez opieki. W najlepszym razie wytworzyłaby się w tem miejscu zgrubiała skóra, jaką znamy przy odciskach (odgniotkach). Wytworzenie takiej grubizny przeprowadza natura jako ochronę przed ciągłym naciskiem, nie zachowuje ona jednak przed boleściami przy każdem naciśnięciu.

Skoro wielki palec się zaogni, trzeba podetknąć pod paznokieć cokolwiek waty, a prócz tego postarać się, aby zmniejszyć nacisk przez noszenie obuwia możliwie wygodnego. Z tego wynika, iż najważniejszym zabiegiem jest postaranie się, aby rana się zagoiła. A zagojenie można przyśpieszyć, stosując kąpiele ciepłe rumiankowe. Czystość jest tu warunkiem głównym, gdyż nierzadko powstają na

tle takiem ciężkie zatrucia krwi. Po każdej rumiankowej kąpieli należy ranę dezinfekować jodyną. Przez owinięcie palca można doprowadzić do odsunięcia ciała od paznokcia, co zmniejsza znacznie nacisk i podrażnienie. W każdym razie trzeba uzbroić się w dużą porcję cierpliwości przy usuwaniu wrosłego paznokcia.

Marja Bojewina pierwsza lekarka świata.

Niezwykłe dzieje, oparte na znalezionym niedawno pamiętniku pierwszej lekarki na świecie, Marji Bojewiny przynosi wiedeńskie pismo kobiece. — —

Oto krótki opis życia pierwszej lekarki z przed dwustu lat, mogący iść w zawody z najbardziej sensacyjnym scenarjuszem filmowym doby dzisiejszej: — —

Marja Franciszka Bojewina urodziła się w roku 1664-ym w Damaszku, w więzieniu, jako córka Kiblety baszy Bojewina i uwięzionej wtedy jego małżonki, a siostry wielkiego wezyra sułtana Mahometa IV-go. Przebywająca wówczas w Damaszku księżna saska Zofja zajęła się dzieckiem i przywiozła je na dwór austrjacki, gdzie otrzymało staranne wychowanie.

Mając lat 16, Marja Franciszka wyszła zamąż za nadwornego lekarza i z miłości dla niego zaczęła studjować naukę lekarską.

Dzięki specjalnemu pozwoleniu cesarza została jedyną i pierwszą słuchaczką na Uniwersytecie Wiedeńskim, gdzie jej mąż wykładał „chemiczno - medycynalno - fizykalną wiedzę". Młoda słuchaczka wykazywała wielką pilność i najpierw u boku męża, potem praktykując samodzielnie, zyskała sobie, jako lekarka, wielkie uznanie w Wiedniu.

Podczas wojen tureckich Marja Franciszka pracowała jako lekarz szpitalny, pielęgnując rannych.

Tu zetknęła się w Wiedniu z polskimi żołnierzami z armji Sobieskiego i poznała język polski. Po zwycięstwie nad Turkami i ich ustąpieniu wysłano ją z armją w ślad za Turkami do szpitalów polowych.

W czasie walk dostała się do niewoli tureckiej i podejrzana jako kobieta o szpiegostwo, skazana była na śmierć. Uratowała jej wówczas życie kasetka, którą pieczołowicie ukrywała, a w której, wedle mniemania żołnierzy, miały się znajdować skarby.

Gdy pod strażą janczarów doprowadzono ją do namiotu dowódcy, ten w odebranej skrzynce ze zdziwieniem znalazł miast złota — chirurgiczne narzędzia i leki.

W nagrodę za wyleczenie z choroby skórnej ulubienicy agi, darowano jej życie i odesłano do Konstantynopola, gdzie w haremie sułtana wybuchła właśnie epidemja. Pokonanie tej epidemji dało jej rozgłos, wielką wziętość i duże dochody.

Dziwnym przypadkiem od zaufanej jej przyjaciółki i pacjentki dowiedziano się na dworze sułtana, że Marja Franciszka jest dzieckiem tureckich rodziców, córką wielkorządcy ongiś w Damaszku.

Dzięki temu, zapoznała się znakomita lekarka ze swym stryjem, władcą Egiptu, Ibrahimem baszą. Z nim to udała się do Egiptu i już na okręcie zyskała sobie powszechne uznanie, kojąc objawy morskiej choroby pasażerów.

W Kairze rozwinęła pełną praktykę, pod egidą możnego stryja, a w całem mieście ludność chorowała wtedy wskutek używania brudnej wody Nilu.

Marja Franciszka zarządziła skonstruowanie filtrów, acz prymitywnych, ale oczyszczających o tyle wodę, że rychło zaznaczyła się poprawa zdrowotności mieszkańców Kairu.

Gdy w Egipcie wybuchła zaraza, walczyła z nią ofiarnie i z powodzeniem jako kierowniczka szpitala w Kairze. Jako pierwsza lekarka szpitalna zyskała rozgłos nawet w odległych krajach.

Mimo powodzenia tęskniła Marja Franciszka za Wiedniem, mężem i jedyną córką i pragnęła się przedostać do nich.

Nie było rzeczą łatwą otrzymać pozwolenie na wyjazd, ale udało jej się przy pomocy znajomej pani Le Blanc wyruszyć z wielką pielgrzymką, udając się do Mekki.

Dostawszy się do Aleksandrji, ruszyła w dalszą podróż w przebraniu i za paszportem służącego pani Le Blanc.

Rozbicie okrętu na południu Afryki, wylądowanie w Kapsztadzie, zatrzymało ją tam przez cztery lata i dopiero w roku 1695-ym dostała się do Anglji.

Tu urywa się ten najciekawszy z pewnością kobiecy pamiętnik. Nie wiadomo, co dalej się stało z tą dziwną kobietą.

Takie są pokrótce dzieje niezwykłej kobiety, uratowane dzięki pamiętnikom, jakie po sobie zostawiła.

ROZMAITOŚCI

Szkielety ludzi nieznanej rasy.

Na górze Karmel, w Palestynie, misja „British School of Archeology" odkopała 9 szkieletów ludzi rasy dotychczas nieznanej. Szkielety te, znajdujące się w doskonałym stanie, przechowywały się w grocie, do której nie dochodziło powietrze.

Po dokładnem zbadaniu szkieletów kierownik misji, Teodor Mac Cown przyszedł do przekonania, że szkielety należą do ludzi, którzy żyli 30.000 lat temu.

Sir Artur Keith, inny uczony z „British School", oświadcza ze swej strony, że szkielety należą w każdym razie do ludzi przedhistorycznych.

Uczeni archeologowie przywiązują nader wielkie znaczenie do tego odkrycia.

Pożywienie a porost włosów.

Lekarze utrzymują, że rodzaj pożywienia wpływa na włosy. Włos zawiera 5 proc. siarki, a popiół z niego 20 proc. krzemionki, 10 proc. żelaza i manganezu. Podstawa naszego pożywienia: mięso i mleko nie dostarcza tych pierwiastków; dowodem słaby porost włosów u niemowląt, żywionych mlekiem, także wypadanie włosów po chorobie, kiedy pokarmy, dawane rekonwalescentom, zawierają mało pierwiastków białkowych. Najkorzystniej na porost włosów wpływa żelazo, mąka owsiana, zawierająca do 22 proc. krzemionki i chleb żytni. Wieśniacy, którzy przeważnie żywią się pokarmami roślinnemi, mają zwykle gęste i bujne włosy.

Wszystkie pomady, wody, zalecane przez fryzjerów, olejki i esencje są szkodliwe dla włosów i zwiększają liczbę łysych. Znaczna część winy spada także na kapelusze, noszone przez mężczyzn.

Wzorowy szpital sowiecki.

Na konkursie wzorowych szpitali, zorganizowanym w Moskwie, odznaczony został moskiewski szpital Botkina. Jest on zbudowany na obszarze 25 hektarów i zawiera obecnie 2200 łóżek. W przeciągu 9 miesięcy r. 1933 leczyło się w szpitalu 27.000 chorych, a dziesiątki tysięcy korzystało z opieki ambulatoryjnej. Sale operacyjne w szpitalu Botkina urządzone zostały według najnowszych wymogów techniki chirurgicznej. Np. podczas operacji bardzo precyzyjne aparaty rejestrują wszelkie niedokładności w tętnie serca i wykres tego rytmu pozwala chirurgowi przerwać lub kontynuować operację.

Z piśmiennictwa.

Józef Korczak-Ziołkowski: „Co należy wiedzieć o homeopatji". Jest to przedruk artykułów z miesięcznika „Homeopatja i Zdrowie". Dobrze się stało, że redakcja miesięcznika ujęła te artykuły w osobną całość. Nie ulega wątpliwości, że wielu chorych szuka poratowania zdrowia w homeopatji, że nieraz wbrew straconym nadziejom odzyskuje zdrowie. Nie ulega również wątpliwości, że znajomość homeopatji jest u nas prawie żadna, że więc popularyzowanie homeopatji jest bardzo potrzebne. Chory, zaznajomiwszy się z najogólniejszemi pojęciami o homeopatji, okaże większe zrozumienie dla różnych przepisów dietetycznych ze strony lekarza - homeopaty, okaże również większą chęć współpracy z nim. Przedruk artykułów „Co należy wiedzieć o homeopatji", pisanych z temperamentem, nie ma w sobie cech jakiejś reklamy. Na str. 22 Sz. Autor wyraża się w ten sposób: „Przyglądajcie się sami i wybierajcie, co znaleźliście, iż jest najlepsze". Znaczy to, że pacjent ma sam na sobie doświadczać skutków leczenia się homeopatją, przekonać się o różnicy między allopatją a homeopatją. Przedruk nabyć można w Redakcji miesięcznika „Homeopatja i Zdrowie", Katowice, Jagiellońska.

A. S. w W.

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.

Treść z czerwca 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? IV. — Jak zapobiec strasznej chorobie? — Skleroza czyli wapnienie żył. V. — Jazda po klimat. — Choroba. — Gruźlica kości. — O los dzieci. — Typy klimatów. — Chodzenie boso. — Podróżowanie. — Nasza ręka. — Sporty. — Astrologja. — Sposób badania smaku. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym. — Czy kobiety odznaczają się większą intuicją? — Sen orzeźwiający. — **Rozmaitości:** Starożytne łaźnie. — Lekarstwo przeciwko... kłamstwu. — O uśmiercanie nieuleczalnie chorych ludzi. — Wynalazek z dziedziny okulistyki.

Treść z lipca 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? V. — Jak zapobiec strasznej chorobie gruźlicy płuc? II. — Skleroza czyli wapnienie żył. IV. — Wstręt do lekarstw. — Przywidzenia. I. — Fałszowanie środków żywnościowych. I. — Kasy Chorych. I. — Czy ułomności wpływają na zdolność i charakter? I. Kąpiele Pierwsza pomoc dla topielców. — Jak odżywiać wyzdrowieńców. — Muchy, owoce i katary żołądkowe. — Od czego zależy wzrost człowieka. — Zmysł powonienia czyli węchu. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym. II. — Dlaczego płacz koi smutek —Ręce gospodyni domu. — **Rozmaitości:** — Rozmaite potrzeby. — Wpływ ultra-krótkich fal na organizm ludzki.

Treść z sierpnia 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji VI. — Skleroza czyli wapnienie żył VII. — Nasze gruczoły. — Kasy Chorych II. — Jak leczy się radem? — Czy ułomności wpływają na zdolność i charakter? II. — Fałszowanie środków żywnościowych II. — Przywidzenia. II. — Fałszowanie chleba. — Jak leczyć głuchoniemych? — Które ludy nie oddają ostatnią posługę zmarłym. — Badania reumatyzmu. — Podobieństwo narzędzi do części ciała ludzkiego. — Szkodliwość nadmiernie uprawianej gimnastyki. — Czy można uciec przed śmiercią? — **Dział kobiecy:** Kobieta w wieku przejściowym. III. — Kształcenie nianiek. — Ręce i nogi kobiet. — **Rozmaitości:** Nowe sposoby konserwowania zwłok. — Ruchy trupów. — Żywotność zarazków. — Fantazje?

Treść z września 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? VII. — Skleroza czyli wapnienie żył VIII. — Choroby z własnej woli. — Niewidomi. — Niezbędne wiadomości lecznicze. — Kasy Chorych III. — U redaktora „Homeopatji i Zdrowia". — Co oznacza początkowe krwioplucie? — Konserwy. — Wpływ czasu gotowania na wartość odżywczą pożywienia. — Trąd. — Posty. — Tchórzostwo. — Genjusz pokrewny obłąkaniu. — Przyczyny samobójstw wśród młodzieży. — Czytanie myśli ludzkich. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym IV. — A jeśli zachoruję...? — Pielęgnowanie włosów. — **Rozmaitości:** Ile jest ludzi na świecie? — Słynny zegar astronomiczny znów czynny.

Treść z października 1933 r.:

Homeopatja a nasi allopaci. — Jadamy zbyt dużo. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie I. — Czem są dla nas tłuszcze ? — Kasy Chorych IV. — Niewidomi II. — Cudowne powieści. — Przepisy djetetyczne dla sklerotyków. — Budowa ciała ludzkiego. — Barwy a wzrost. — Strachy. — Brud. — Niewygodne obuwie. — Ciekawe leczenie chorób umysłowych. — Wiwisekcje. — **Dział kobiecy:** — Praca zarobkowa kobiet. — Słabowita gospodyni domu. — Twarz i usta kokiety. — **Rozmaitości :** — Ludzie magnetyczni. — Ilu jest umysłowo chorych w Polsce? — Z czego ludzie pieką chleb.

Treść z listopada 1933 r.:

Zbliża się gwiazdka. — Czy homeopatja jest suggestją? — Kasy Chorych V — Nowocześni bohaterzy. — Jak chronić się przed zimnem ? — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. — Pożywienie człowieka. — Przyjaciel. — Grypa. — Ogrzewanie mieszkań. — Samobójstwo a obłąkanie. — Czy zmiana temperatury europejskiej. — Wymagania. — Trujący miód. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Idealny mąż. — Nerwowa skóra. — **Rozmaitości:** Cały swiat głowi się nad ograniczeniem liczby lekarzy. — Gruźlica.

Treść z grudnia 1933 r.

Pokój ludziom dobrej woli. — Walka z rakiem I. — Ciężka strata nauki leczniczej. — Upór — najlepszem lekarstwem na nerwy. — Jak osiągnąć wieczny pokój ? — Główne zmysły i ich kształcenie III. — Spirytyzm czyli metapsychika I. — Liga Narodów a zdrowie publiczne. — Przeludnione mieszkania i następstwa przeludnienia. — Co trawi żołądek ludzki w 2 godzinach? — Na dworze zimno. — Kasy Chorych. — Jak zapobiegać chorobom? I. — Nauczanie medycyny we Francji. — A. S. w W. Tryb życia. — **Dział kobiecy:** Kobieta i medycyna. — Paraliż dziecięcy. — Aby zdobyć piękność... — **Rozmaitości:** Ciekawostki z Chin. — **Skrzynka Redakcji.**

Treść z stycznia 1934 r.:

Walka z rakiem II. — Dla zdrowia w styczniu. — Gazy bojowe I. — Także okna otwierać w porze zimowej. — Głuchota. — Jak zapobiegać chorobom? II. Budowa ciała ludzkiego II. — Kasy Chorych VII. — Główne zmysły i ich kształcenie. — Drzemka. — Tańce chorobliwe średniowiecza. — Filtrowanie wody. — Spirytyzm czyli metapsychika II. — Poradnia dla zabierających się do stanu małżeńskiego. — Zmiany pogody. — Ludzkość po 10.000 latach. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Kobieta i medycyna. — Rady kosmetyczne. — **Rozmaitości:** Regeneracja organizmu ludzkiego. — Z czego składa się ciało ludzkie?

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K .O. 160364.

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.